みぞれ鍋風うどん

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	Tr
だいこん（おろし）	20	2	0.1	46	3	0
ネギ	3	1	0.04	6	1	0
片栗粉	3	10	0	1	1	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
みりん	10	24	Tr	1	0	0
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
だしわりしょうゆ	8	8	0.25	2	3	0.5
かつおこんぶだし	50	1	0.2	31	6	0.01
水	150	–	–	–	–	–
合計		484	3.79	142	58	1.21

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん細うどんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

②　豚肉に酒と片栗粉をまぶしておき、鍋に油をひいて炒めて取り出す。

③　②の鍋に調味料と大根おろしを入れて火にかける。

④　①の麺に熱湯をかけて温め器によそり、③のスープをかける。肉とねぎをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺はあらかじめ茹でて水洗いしておくと食感がよいです。つゆに入れた後は煮すぎないようにしましょう。

◆汁は市販のつゆを使っても良いです。塩分が気になる方は、なるべく汁を飲まずに残しましょう。

「オトクッキング倶楽部20180100」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。