すき焼き風うどん

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リ　ン(mg)	食塩(g)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
牛肩ロース	20	82	2.8	42	24	0
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
卵黄　1個	20	77	3.3	17	114	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	10	24	Tr	1	1	0
酒	10	11	0	1	1	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		600	6.68	106	180	0.76

【　作り方　】

①　楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあけて水気を切る。(茹で時間目安：中火で5分+蒸らし2分)

②　牛肉は食べやすい大きさ、長ねぎは斜め切りにする。

③　サラダ油をフライパンに引き、牛肉、長ねぎの順に炒める。

④　火が通ったら、だしわりしょうゆ、みりん、酒を加えて煮込む。

⑤　①うどんを加えてさっと絡め、器によそって卵黄をのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆甘辛く煮た具材と卵を絡めていただきましょう。

◆あまった卵白で「パンケーキ」などはいかがですか。

「OTOクッキング倶楽部20130307」

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