

秋色焼うどん

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5
鮭	15	20	3.3	53	36	0.03
さつまいも	20	28	0.2	76	9	0.02
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
みずな	10	2	0.2	48	6	0.01
バター	5	37	0.03	1	1	0.1
みりん	5	12	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
サラダ油	5	46	0	0	0	0
合計		461	4.7	243	89	1.4(0.9)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあけてきつく絞って水気を切る。茹で時間目安：約4分)

サツマイモを1cm角切りにして水にさらしておく

フライパンに油を熱し、鮭、しめじ、水を切った のサツマイモを炒める。

火が通ったら と5cmに切ったみずな、みりん、しょうゆを加えて手早く炒め合わせる。

火を止めてバターを加え余熱で溶かして器によせる。

《ワンポイントアドバイス》

イモ類はカリウムが多めですが、きちんと計算計量して旬を味わいます仕上げに黒胡椒をふるのもお勧めです。



「オトクッキング倶楽部レシピ 202310」

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