

なめこうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
なめこ	50	8	0.8	115	33	0
大根	50	9	0.2	115	9	0
水菜	5	1	0.11	24	3	0
ジツリ 先生の和風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	0	0	0	0
片栗粉(水で溶く)	3	10	Tr	1	1	0
合計		346	1.93	287	87	1.47

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でる。(茹で方：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分茹でる。火を止めて2分蒸らしてから水洗いする)

なめこは水洗いする。大根はおろして水気を絞る。水菜は3~5cmに切る。

水200cc(分量外)を沸かして、なめこを加えて色が変わるまでゆでる。

()を加えて再沸騰したら、大根おろしを半分ほど入れて5分煮る。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、のうどんを加える。

器によそり、残り的大根おろしと水菜を飾って出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

トロミをつけることで、薄味でもしっかり味が絡みます。

シャキシャキした水菜がアクセントになります。小葱でもおいしいです。

たんぱく質が少ないので、おかずに動物性たんぱく質をとりましょう。

(同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると たんぱく質8.96g 食塩相当量5g カリウム390mg リン116mgになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20231229」

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