

鶏塩焼きうどん

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
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.06
長ネギ	30	10	0.4	60	8	0
しょうが	10	3	0.1	27	3	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
ごま油	10	92	0	0	0	0
酒	15	16	0.06	1	1	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
合計		490	6.23	245	104	1.69

【 作り方 】

楽らくうどんは茹でて水洗いしザルにあけておく
しょうがは千切り、長ネギは斜め切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る
フライパンにごま油としょうが、肉を入れて炒める
塩と長ネギを加えて炒める
うどん、酒、鶏ガラスープのもとを加えて強火で水分をとばす
器によそり、白ごまとこしょうをふる

《ワンポイントアドバイス》

麺の固さは、蒸らし時間で調整してお好みに合わせて下さい。
麺は流水で洗った後、きつく絞ると味がぼやけません。



麺を先に10分くらい水に漬けておくと均等に調理できます

「オトクッキング倶楽部レシピ202410」

