

キノコのアんかけうどん

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
しいたけ	30	8	0.9	87	26	0
なめこ	30	6	0.5	72	20	0
たまご	25	36	3.1	33	43	0.1
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.28	6	2	0.68
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
水	10	-	-	-	-	-
みりん	10	24	0	1	1	0
こねぎ	3	1	0.1	10	1	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1
合計		400	5.55	245	137	1.95

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水でよく洗い、ざるに上げる。（茹で時間目安：鍋で5分 + 火を止めて蒸らし2分）

しいたけはスライスし、なめこは洗う。

鍋に水200mlと和風だし、 を入れて加熱する。

火が通ったらみりん、しょうゆを加え、水溶き片栗粉を回しいれてとろみをつける。

溶き卵を回しいれ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。

うどんを器に入れ、 をかけて小ねぎをちらして出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

熱々を食べたいときは、 で器に盛ったうどんを電子レンジで温めてからキノコあんをかけましょう。

〇〇〇〇クッキング倶楽部20240902」

