

細うどんのほうとう

食材名	重量(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	1袋	310	0.3	7	18	0.5
人参	15	6	0.1	41	4	Tr
かぼちゃ	30	15	0.5	120	13	0
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	Tr
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
酒	10	11	Tr	1	1	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
醤油	1	Tr	0.08	4	2	0.15
しめじ	20	4	0.6	60	15	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
ジンゾウ 先生の和風だし	1.8	4	0.25	5	2	0.6
水	200	-	-	-	-	-
白味噌	8	17	0.8	27	10	0.5
合計		523	5.73	363	96	1.75(1.25)

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

【作り方】

細うどんをゆでて水でよく洗い、水気を切って皿に盛る（茹で時間目安：お湯に浸して電子レンジ600Wで4分）

野菜、肉は食べやすく切る

フライパンにサラダ油を入れて肉を炒め、色が変わったら人参、カボチャを入れて炒める

火がとおったら水、和風だしを入れて煮込む

野菜が柔らかくなったら 調味料を入れる

小松菜、しめじ、みそ、 うどんを入れてひと煮立ちしたらできあがり



鶏肉、長ネギ、里芋など、お好みの具でアレンジしてください。
七味をふっても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20250207」

