

カレーうどん(鶏)

食品名	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 (g)
ジンゾウ先生のでんぷん きしめん	100	282	0.1	7	18	0
鶏もも肉	30	60	4.9	81	48	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
まいたけ	10	2	0.4	33	13	0
カレー粉	2	8	0.3	34	8	Tr
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
酒	5	5	0	0	0	0
()みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
()だしわりしょうゆ	20	20	0.62	4	8	1.2
()かつおだし汁	50	2	0.3	13	9	0.1
水	150					
こねぎ	3	1	0.1	10	1	0
合計		466	7.02	242	116	1.3

【 作り方 】

きしめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。(茹で時間目安：4分+蒸らし1分)

カレー粉、かたくり粉、水50mlを合わせておく。

鍋に油を入れ、肉、玉ねぎ(薄切り)、人参を炒め、黒こしょうをふる。

火が通ったら舞茸を加え、酒を入れて更に炒める。

()の材料と、水100mlを加えて煮る。肉に火が通って人参がやわらかくなったら、きしめんを加える。

とろみがついたら温めておいた器によそい、小口切りにしたねぎを中央にのせる。



《ワンポイントアドバイス》

きしめんは、電子レンジでも茹でられます。「基本の茹で方（きしめん）」参照
動たん比：約70%

（普通の生うどん100gで作ったの場合：エネルギー446calたんぱく質13.2g）

「NPO 法人食事療法サポートセンター たなきよレシピ20101016」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。