

焼うどん

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
豚バラ薄切り肉	30	116	4.3	75	42	Tr
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
キャベツ	40	9	0.5	80	11	0
長ネギ	20	6	0.1	36	5	0
しめじ	10	2	0.3	38	10	0
サラダ油	3+10	119	0	Tr	Tr	0
酒	10	10	0.04	1	1	0
減塩醤油	10	6	0.52	28	10	0.52
ウスターソース	6	7	0.06	11	1	0.5
コショウ	少々	-	-	-	-	-
かつお節	2	7	1.54	19	16	Tr
合計		584	7.63	322	129	1.19

【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて、水でよく洗い、油3をからめておく。（茹で時間目安：中火5分+火を止めて蒸らし2分）

キャベツは45の長さで11.5に切る。人参は短冊切り、長ネギは ななめ薄切り、豚肉は3に切る。

フライパンにサラダ油10で豚肉、人参、長ネギ、しめじ、キャベツの順に炒め、うどんを加えて炒める。調味料を加えてコショウ、かつお節をふり器に盛りつける



《ワンポイントアドバイス》

麺が長い場合は、ゆでた後にキッチンばさみで切っておくと食べやすいです。

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