

とろみスープのネギ豚にゆうめん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	Tr
根深ネギ	30	10	0.4	60	8	0
オysterソース	2	2	0.2	5	2	0.2
鶏がらスープの素	1	2	0.1	28	2	0.5
砂糖	5	19	0	0	0	0
片栗粉	3	10	0	1	1	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
かつおだし	50	1	0.2	15	9	0.1
水	150	-	-	-	-	-
合計		438	4.26	165	68	1.1

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん細うど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）

小鍋で豚肉を焼き、油が出てきたらネギも加えて焼く。肉は焼き色がついたら取り出しておく。

水、だし、調味料を加えてひと煮立ちさせ、のうどんを加える。

少量の水（分量外）で溶いた片栗粉を加えて、とろみがついたら器によそり、肉をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

麺はあらかじめ茹でて水洗いしておくとし食感がよいです。つゆに入れた後は煮すぎないようにしましょう。

汁は市販のつゆを使っても良いです。塩分が気になる方は、なるべく汁を飲まずに残しましょう。

（普通の細うどん100gで作ったの場合 エネルギー396kcalたんぱく質10.1g）

「オトクッキング倶楽部20180123」



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。