

鳥ネギにゆうめん

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□
鶏もも肉	20	41	3.3	58	34	Tr
長ネギ	30	10	0.4	60	8	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
いりごま	0.5	3	0.1	2	3	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
鶏がらスープの素(味の素)	1	2	0.1	28	2	0.5
かつおだし	50	1	0.2	15	9	0.1
水	150	-	-	-	-	-
合計		369	4.7	209	84	1.6

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ゆでて水洗いしザルにあげておく。(茹で時間目安: 約4分+蒸らし1分)

鍋に水、かつおだし、鶏がらスープの素をいれて火にかけ、食べやすく切った鶏肉、長ネギを煮る。

しめじを加えて火が通ったら塩を加える。

のうどんに熱湯をかけて温めてから器によそり をかける。ごまをふって出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

味が物足りない時は、コショウをかけても美味しいです。
うどんはゆでた後に必ず水で洗いましょう。伸びにくくなり、コシもでておいしいです。

(普通の細うどん100gで作ったの場合：エネルギー329calたんぱく質10.5g)

OTOクッキング倶楽部20180126」

