

ぶっかけうどん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.500
みつば	3	1	0.1	10	1	0
ゆず	0.5	2	0.4	4	3	Tr
げんたしょうゆ	15	16	0.5	4	6	1
合計		329	1.3	25	28	1.5

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）

器によそり、しょうゆをかけ、好みの薬味をのせて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

うどんは、冷水でもみ洗いするようにしてよく冷やします。

好みの薬味（黒コショウ、ねぎ、しょうが、七味唐辛子など）を添えましょう。

（普通の細うどん100gで作ったの場合：エネルギー289kcalたんぱく質7.1g）

「臨床栄養あいちのレシピ」

