

ほうとう

うどんがつゆを吸いやすいので、うどんを加えたら煮込み過ぎないようにしましょう！

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)
ジツウ 先生のでんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
豚バラ	20	77	2.8	50	28	0
にんじん	15	6	0.1	41	4	0
ほんしめじ	20	3	0.4	60	15	0
かぼちゃ	30	15	0.5	120	13	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
かつお・昆布だし	200	4	0.6	126	26	0.2
みりん	5	12	0	0	0	0
酒	10	11	0	1	1	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
サラダ油	5	46	0	0	0	0
白味噌	10	22	1	34	13	0.6
七味唐辛子	0.1	0	0	0	0	0
合計		523	6.08	491	140	1.56

【つくり方】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ざるにあげておく。（茹で時間目安：5分+蒸らし1~2分）

にんじんはいちょう切り、かぼちゃは小さめに切り、肉は食べやすい大きさに切る。

フライパンにサラダ油を入れ、肉を炒め、色が変わったら を加えて更に炒める。火が通ったらだし汁を加えて煮る。

野菜が柔らかくなったら、みりん、酒、ごま油、だしわりしょうゆを加えて味を

調える。

うどん、味噌、小松菜、しめじを加えてひと煮たちしたら器に盛りつけお好みで七味唐辛子をふる。



ワンポイントアドバイス

でんぷん楽らくうどんは、茹でた後にキッチンばさみで食べやすく切っておくと良いです。

「オトクッキング倶楽部20130308」