

夏野菜のぶっかけうどん

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)
ジンゾウ先生のでんぷん 細うどん	100	310	0.3	6.5	18	0.5
□A)うずら卵	10	18	1.3	15	22	Tr
□A)砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
□A)サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
豚バラ	20	77	2.8	50	28	Tr
なす	30	7	0.3	66	9	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
サラダ油	5	45	0	Tr	Tr	0
オクラ	10	2	0.2	10	6	0
大根(おろし)	30	4	0.1	69	5	0
みょうが	5	1	Tr	11	1	0
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
□B)だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
□B)かつお・昆布だし	90	2	0.3	57	12	0.1
わさび	少々					
合計		505	5.71	312.5	108	1.2

【 作り方 】

でんぷん細うどんを沸騰したお湯で茹でて水洗いし、ざるにあけておく。(茹で時間目安:4分)

オクラは茹でて輪切り、みょうがは輪切り、しそは細切りにする。

なすは縦半分にして斜め切り、赤パプリカは細切り、豚肉を1□□に切って一緒にサラダ油で炒めておく。

□□□A)を混ぜてフライパンで炒り卵を作る。

□□B)をあわせて、かけ汁をつくる。

器に の麺、 の具、おろし大根、みょうが、オクラ、しそを盛り付け、お好みでわさびを添える。

のかけ汁をかける。



《ワンポイントアドバイス》

かけ汁は召し上がる直前にかけてください。

季節の野菜をのせて楽しめます。

「ijimaレシピ20120916」

