

鶏ねぎうどん

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)
でんぷんきしめん(1食)	100	282	0.1	7	18	0
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
根深ねぎ	30	10	0.4	60	8	0
しょうが	3	1	0.0	8	1	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
みりん	5	12	0.0	0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0	0	0
ごま油	5	46	0.0	0	0	0
酒	5	5	0.0	0	0	0
合計		439	5.81	164	82	0.7

作り方

でんぷんきしめんは茹でて流水でぬめりをとるように洗い水気をきっておく。

(茹で時間目安：4分)

調味料と水80gを混ぜておく。

フライパンにごま油をひき食べやすい大きさに切った鶏肉を炒める。

斜め切りにしたネギと千切りのしょうがを加えて軽く炒め を加えて中火で煮る。

鍋に麺を加えて軽く混ぜ合わせて火を止める。



《ワンポイントアドバイス》

冷い麺がお好みの場合は軽く水洗いした麺に をそのままかけて下さい。



(普通の乾燥うどん80gで作った場合 エネルギー435calたんぱく質12.6g)

「オトクッキング倶楽部のレシピより」



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。