

肉うどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
豚バラ薄切り肉脂身つき	30	116	4.3	75	42	Tr
玉ねぎ	80	30	0.8	120	26	0
サラダ油	8	74	0	Tr	0	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1.0
砂糖	1	4	Tr	Tr	Tr	0
みりん	10	24	Tr	1	1	0
かつお・昆布だし汁	150	5	0.8	39	26	0.2
万能ねぎ	5	1	0.1	16	2	0
七味唐辛子	適量	-	-	-	-	-
合計		576	6.77	290	141	1.37(1.2)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

楽らうどんを茹でて水でもみ洗いし、ザルにあげておく。（茹で時間の目安：沸騰後5分+火を止めて蒸らし2分）

玉ねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。

鍋にサラダ油とゴマ油を熱し、にんにくみじん切りと豚肉、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、かつお・昆布だし汁を入れ調味料を入れる。

の麺にお湯をかけてあたため、 のつゆをかける。万能ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をふる。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷん麺の匂いが気になる人は、にんにく、ごま油などを上手に利用しましょう。

(レシピ60より)

有限会社オトコーポレーション
 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16