

カニと三ツ葉のあんかけうどん

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	0.5(0)
たらばがに 水煮缶詰	20	18	4.1	18	44	0.3
糸みつば 葉 生	5	1	0.0	25	2	0.0
清酒 本酒醸造	15	16	0.1	1	1	0.0
じゃがいもでん粉	2	7	0.0	1	1	0.0
しょうが 根茎 生	2	1	0.0	5	1	0.0
からだ想い だしわりしょうゆ	6	6	0.2	1	2	0.4
かつおだし 本枯れ節	50	1	0.3	16	9	0.1
合計	200	359	5.0	74	78	1.2(0.7)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

細うどんは茹でて水洗いし水気をきる。（茹で時間目安：熱湯で4分）
 鍋に調味料と干切りにしたしょうがを入れて火にかける
 沸騰したらカニと少量の水で溶いた片栗粉を加える
 とろみがついたら食べやすく切った三つ葉を加えて火を止める
 器に麺をよそりあんをかける



《ワンポイントアドバイス》

麺にほとんどたんぱく質がないので、動たん比82%です。
 あんにとろみをつけると、麺によく絡んで薄味でも美味しくいただけます。

カニを豚バラ肉に変えても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20200211」



