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　】

① 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）
② 鍋に調味料と千切りにしたしょうがを入れて火にかける
③ 沸騰したらカニと少量の水で溶いた片栗粉を加える
④ 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
⑤ 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」

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