

# 甘辛牛肉うどん

| 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     |
| 和牛 肩ロース     | 30     | 123         | 4.1      | 63       | 36     | Tr       |
| たけのこ(水煮)    | 20     | 5           | 0.50     | 15       | 8      | 0.00     |
| レタス         | 20     | 2           | 0.10     | 40       | 4      | 0.00     |
| 豆板醤         | 1      | 1           | Tr       | 2        | Tr     | 0.20     |
| だしわりしょうゆ    | 10     | 10          | 0.31     | 2        | 4      | 0.59     |
| 片栗粉         | 5      | 17          | Tr       | 2        | 2      | 0.00     |
| サラダ油 うどん炒め用 | 5      | 46          | 0.00     | Tr       | Tr     | 0.00     |
| サラダ油 肉炒め用   | 3      | 28          | 0.00     | Tr       | Tr     | 0.00     |
| 水           | 30     |             |          |          |        |          |
| 合計          |        | 530         | 5.18     | 131      | 85     | 0.96     |

## 【 作り方 】

楽らくうどんは茹でて水洗いし、ザルにあけておく。（茹で時間目安：沸騰した鍋で5分+火を止めて蒸らし2分）

だしわりしょうゆ、片栗粉、水を合わせておく。

牛肉は細かく、たけのこはさいの目に切る。

フライパンにサラダ油3gを入れて を炒め、火が通ったら豆板醤を加えて更に炒める。

を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。

別のフライパンにサラダ油5gを入れて のうどんを加えて炒めたら皿にとる。

をのせて、千切りにしたレタスを盛る。



## ワンポイントアドバイス

甘辛く炒めたお肉を絡めながらいただきます。

楽らくうどんの代わりに「でんぷんきしめん」「でんぷん細うどん」でも美味しく召し上がれます。

(同じレシピを普通の生うどん100gでつくと エネルギー502kcalたんぱく質11.1g)

「オトクッキング倶楽部20130401」

