

焼きうどん（桜エビ）

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
干し桜エビ	1	3	0.6	12	12	0
人参	10	4	0.1	27	2	Tr
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
レタス	20	2	0.1	40	7	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.3	2	4	0.6
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		395	1.37	103	59	0.77 □0.6□

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて水でよく洗い、食べやすい長さに切る。（茹で時間目安：5分+火を止めて蒸らし2分）

桜エビはフライパンで乾煎りし、取り出しておく。

フライパンにサラダ油をひき、人参、玉ねぎを炒め、火が通ったら桜エビとうどんを加えてかるく炒める。

だしわりしょうゆを加えてひと混ぜして火を止め、ごま油を回しかけて皿に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

豚肉、ピーマン、きのこ等、お好みの具材でつくれます。

で麺を加えた後は、あまり火を通し過ぎないように軽く炒めましょう。麺がくっついてしまいます。

（普通のうどん100gで作ったの場合 エネルギー□313□cal□たんぱく質6.1□g

「オトクッキング倶楽部レシピ20160317」

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