

たぬきうどん

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
かつお昆布だし	200	4	0.6	126	26	0.2
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.3	2	4	0.6
でんぷん薄力粉	20	72	Tr	2	6	0.03
青のり	0.1	Tr	Tr	1	Tr	Tr
マヨネーズ	3	21	0.1	1	1	0.05
水	25	-	-	-	-	-
サラダ油(吸油率8%として)	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		424	1.27	155	70	1.05 □0.88□

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)

の材料をよく混ぜて、サラダ油で揚げ玉を作る。

鍋にだし、だしわりしょうゆを入れて温める。

器に麺と汁をよそり、 の揚げ玉と小葱をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

揚げ玉は一度に作って冷凍しておく、カロリーが足りない時などに便利です。

お好みで七味唐辛子や一味をふっても美味しいです。

(普通のうどん100gと普通の薄力粉20gで作ったの場合 エネルギー397calたんぱく質8.84g)

「オトクッキング倶楽部レシピ20190401」

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