

肉つけうどん

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	0
長ねぎ	20	7	0.3	40	5	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
水	100	-	-	-	-	-
合計		487	5.4	129	79	1.57 □1.4□

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、水気を切って器によそる。（茹で時間目安：5分+火を止めて蒸らし2分）

小鍋にごま油を入れて食べやすく切った豚肉とネギを炒める。

鍋に和風だしと水を加えて煮たたせ、アクを取ったら酒を加えひと煮たちする。

だしわりしょうゆを加えて火を止めて器によそる。



《ワンポイントアドバイス》

うどんを食べる前に熱湯を回しかけ温めてもおいしいです。

つけ汁は出来るだけ残すようにしましょう。

（普通の干うどん85gで作った場合 エネルギー467calたんぱく質12g）

「オトクッキング倶楽部レシピ202006」

