

# 豚そぼろうどん

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
豚ひき肉	30	71	5.3	87	36	0.2
小松菜	20	3	0.3	100	9	0
オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
いちごジャム	3	8	0	2	0	0
からだ想いだしわりしよ うゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
ゴマ油	5	46	0	0	0	0
にんにく おろし	2	3	0.1	9	2	0.1
しょうが おろし	2	1	0	3	0	0
うずら卵(約1個)	10	18	1.3	15	22	0
合計		454	7.47	232	105	0.97

## 【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。(茹で時間目安：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分)

小松菜は10cmくらいに切る。 の材料と水100mlを混ぜておく。

フライパンに油を熱し、豚肉と小松菜の茎を炒める。

小松菜の葉、 の調味料( )を加えて煮詰める。

うどんを電子レンジ500Wで約30秒温めて器によそり、 のそぼろと、うずら卵をのせる。



## 《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質比88%

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

そぼろはご飯にも合うので、多めに作っておくと重宝します。

(同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると エネルギー451kcalたんぱく質14.5gになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20210201」

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