骨付き鶏のにゅうめん

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5
鶏手羽中(骨付き)	38	63	5.3	66	45	0.1
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
しょうが	3	1	0	8	1	0
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
ねぎ	10	3	0.1	20	3	0
鶏がらスープの素	3	6	0.4	85	5	1.4
酒	10	11	0	1	1	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
こしょう	少々					
合計		491	6.6	252	82	2.0(1.5)

※1　骨付き肉の廃棄量(骨の重さ）は21%なので、骨付き肉38gは肉30gに相当します。

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあけてきつく絞って水気を切る。茹で時間目安：約４分）
②　小鍋に油を入れてみじんぎりにしたにんにくとしょうがを炒める
③　鶏肉を加えて焼き目がつくまで焼いたら水180gと鶏がらスープの素、酒を入れて蓋をして約10分弱火で煮る。
④　食べやすく切った小松菜と①の麺を加えてひと煮たちしたら器によそる。
⑤　粗みじんにしたねぎをちらし、こしょうを振る。

《ワンポイントアドバイス》
◆骨付きなのでじっくり煮ることで旨味が増します。

◆汁はできるだけ飲まないようにすれば減塩できます。

「オトクッキング倶楽部レシピ　202302」

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