

土鍋で手軽なカレーうどん！！ ～でんぷん麺の食感を楽しもう～



<献立>

- ・カレーうどん
- ・ツナサラダ
- ・季節のくだもの

<1人分>

熱量
605kcal

蛋白
10.2g

塩分
1.5g

【カレーうどん】

(材料：1人分)

<table border="0"> <tr> <td>でんぷん茹うどん</td> <td>180g</td> </tr> <tr> <td>豚バラ肉</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>玉ネギ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>シメジ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>ネギ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>200ml</td> </tr> <tr> <td>めんつゆ(ストレート)</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>10ml</td> </tr> </table>	でんぷん茹うどん	180g	豚バラ肉	30g	濃口しょうゆ	1g	油	2g	玉ネギ	20g	人参	10g	シメジ	10g	ネギ	20g	だし汁	200ml	めんつゆ(ストレート)	15g	濃口しょうゆ	1g	みりん	3g	カレー粉	2g	片栗粉	2g	水	10ml	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉にしょうゆで下味をつける。 ② ・玉ネギは薄切りにする。 ・人参は短冊に切る。 ・長ネギは7～8cm長さの斜め切りにする。 ③ ・つゆ(だし汁、めんつゆ、しょうゆ、みりん)をあわせる。 ・水溶き片栗粉をつくる。 ④ 土鍋をコンロにかけ油をしき、玉ねぎ・人参を炒める。 しんなりしてきたら、豚肉を入れ炒め、その後しめじ、長ネギを炒める。 ⑤ ④にカレー粉を入れて軽く炒め、合わせたつゆを入れひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ でんぷん茹うどんはレンジで加熱したあと、一度湯で軽く流す。 ⑦ 鍋へうどんを入れ軽くかき混ぜ火を止める。
でんぷん茹うどん	180g																														
豚バラ肉	30g																														
濃口しょうゆ	1g																														
油	2g																														
玉ネギ	20g																														
人参	10g																														
シメジ	10g																														
ネギ	20g																														
だし汁	200ml																														
めんつゆ(ストレート)	15g																														
濃口しょうゆ	1g																														
みりん	3g																														
カレー粉	2g																														
片栗粉	2g																														
水	10ml																														

【ツナと海藻のサラダ】

(材料：4人分)

<table border="0"> <tr> <td>カットワカメ</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>12g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.8g</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>パプリカ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>シーチキン</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>16g</td> </tr> </table>	カットワカメ	4g	酢	12g	油	8g	塩	0.8g	こしょう	少々	レタス	100g	大根	100g	パプリカ	40g	シーチキン	60g	マヨネーズ	16g	<ol style="list-style-type: none"> ① ワカメは水で5分ほど戻し、酢・油・塩・こしょうで味をつける。 ② レタスは手でちぎり、大根は千切り、パプリカはスライスする。 ツナはマヨネーズと合わせる。 ③ 器にレタス・大根・パプリカを盛り合わせ、上に下味をつけたワカメとツナをのせる。
カットワカメ	4g																				
酢	12g																				
油	8g																				
塩	0.8g																				
こしょう	少々																				
レタス	100g																				
大根	100g																				
パプリカ	40g																				
シーチキン	60g																				
マヨネーズ	16g																				

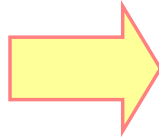
【くだもの】

(材料：1人分)

<table border="0"> <tr> <td>梨</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>柿</td> <td>25g</td> </tr> </table>	梨	25g	柿	25g	梨と柿の皮をむき、器に盛る。
梨	25g				
柿	25g				



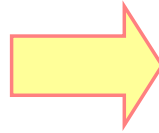
カレーうどんの具 1人分です



ひとり分ずつ土鍋で調理しました♪



サラダの野菜もそれぞれしっかり計量します！！



それぞれ下味をつけ、彩りよく盛り付けます

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は、麺を使ったメニューを紹介します。

今回使った麺は「でんぶん茹うどん」です。通常市販されている「ゆでうどん」は1玉たんぱく質5.7g、食塩0.7gなのに対し、この麺は一人前たんぱく質0.2g、食塩は0gと使いやすい成分値になっています。

汁を吸いやすいので、プリプリの食感を楽しむためにも1人分ずつ土鍋で煮てすぐに召し上がっていただきました。

自宅でも出来上がったなら、すぐに召し上がってくださいね。

カレー粉により風味を出すことで、しょうゆ、めんつゆの量を抑えることができました。

患者様からは「カレーの辛さが後からくる」「寒い季節にぴったり」といった感想が聞かれました。

ぜひ試してくださいね。

ツナと海藻のサラダはツナ・海藻それぞれに味を付けることで、ドレッシングがなくても野菜と合わせて食べることができますよ！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★カレーうどん						
でんぶん茹うどん	180	293	0.2	0.0	4	25
〔豚バラ肉	30	116	4.3	0.0	75	42
〔濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.1	4	2
油	2	18	0.0	0.0	0	0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
人参	10	4	0.1	0.0	28	3
シメジ	10	2	0.3	0.0	38	10
長ネギ	20	6	0.1	0.0	36	5
〔だし汁	200	4	0.6	0.2	126	26
〔めんつゆ	15	7	0.3	0.5	15	7
〔濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.1	4	2
〔みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
〔カレー粉	2	8	0.3	0.0	34	8
〔片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
〔水	10	0	0.0	0.0	0	0
小計		481	6.6	0.9	395	138

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ツナと海藻のサラダ						
〔カットワカメ	1	1	0.1	0.2	4	3
酢	3	1	0.0	0.0	0	0
油	2	18	0.0	0.0	0	0
食塩	0	0	0.0	0.2	0	0
〔コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
レタス	25	3	0.2	0.0	50	6
大根	25	5	0.1	0.0	58	5
パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2
〔シーチキン	15	40	2.8	0.1	35	24
〔マヨネーズ	4	27	0.1	0.1	1	3
小計		98	3.4	0.6	169	43
★くだもの						
梨	25	11	0.1	0.0	35	3
柿	25	15	0.1	0.0	43	4
小計		26	0.2	0.0	78	7
合計		605	10.2	1.5	642	188