

新商品「冷凍ゆで麺」で焼きうどん ～主食のレパートリーを増やそう③～



<献立>

- ・焼きうどん
- ・舞茸と黄菊のみぞれ酢
- ・リンゴのフリッター

<1人分>

熱量
630kcal

蛋白質
9.7g

食塩
1.7g

【焼きうどん】

(材料:1人分)

げんた冷凍めん	200 g	① ・キャベツは一口大、ピーマンは5ミリ幅に切る。 ・人参は短冊に切り、さっと下ゆでをする。 ・ネギは斜め薄切り、生姜はせん切りにする。 ② 豚肉は一口大に切り、酒・コショウをまぶす。 ③ 鍋に湯を沸かし、冷凍めんを凍ったまま入れ、1分程ゆでる。 ④ フライパンに油を入れ、生姜を炒める。 次に豚肉を加え、色が変わるまでほぐし炒め、野菜を加える。 ⑤ 温めためんを加え、合わせ調味料を加えて全体を炒める。 ⑥ 皿に盛り、カツオ節を天盛りする。
豚肩ローススラ	35 g	
酒	3 g	
コショウ	少々	
キャベツ	30 g	
人参	10 g	
長ネギ	15 g	
ピーマン	10 g	
生姜	1 g	
サラダ油	小 2	
<合わせ調味料>		
顆粒だし(カツオ)	小 1/2	
げんた醤油	大 1	
みりん	小 1	
カツオ節	1 g	

【舞茸と黄菊のみぞれ酢】

(材料:1人分)

大根	50 g	① ・舞茸は食べやすく手で裂き、ゆでて水気を切る。 ・黄菊は洗って花びらを摘み、酢を加えた熱湯で色よくゆでる。 ・キュウリは薄切りにする。 ② 大根をおろし軽く水気を切り、酢・砂糖を加える。 ③ ②で①を和えて、器に盛りつける。
穀物酢	8 g	
砂糖	3 g	
舞茸	20 g	
黄菊	5 g	
キュウリ	5 g	

【リンゴのフリッター】

(材料:1人分)

リンゴ(紅玉)	20 g	① リンゴは皮をむき、くし形に切る。 ② ボールにでんぷんホットケーキミックスと水を合わせ、リンゴをまぶして中温の揚げ油で揚げる。 ③ 器に盛り、シナモンパウダーをふる。
でんぷんホット	10 g	
ケーキミックス	10 g	
水	6 g	
揚げ油	適量	
シナモンパウダー	少々	

焼きうどんの作り方



焼きうどん1人分の材料です。



まず生姜を炒め香りを出します。下味をつけた豚肉をほぐし炒めます。野菜を加えかるく炒めます。



ゆでたうどんを加えひと混ぜしたら…。



合わせ調味料を加え、全体を炒め合わせて出来上がり！

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)
★焼きうどん						
げんた冷凍めん	200	292	0.2	0.0	2	24
豚肩ロース	35	89	6.0	0.0	105	56
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
ピーマン	10	2	0.1	0.0	19	2
ネギ	15	4	0.1	0.0	27	4
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
サラダ油	6	55	0.0	0.0	0	0
顆粒だし(カツオ風味)	1	3	0.3	0.5	2	3
げんた醤油	16	17	0.5	1.1	5	6
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
カツオ節	1	4	0.8	0.0	8	7
小計		487	8.5	1.6	258	112

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)
★舞茸と黄菊のみぞれ酢						
大根	50	9	0.2	0.0	115	9
穀物酢	8	2	Tr	0.0	Tr	Tr
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
舞茸	20	3	0.7	0.0	66	26
黄菊	5	1	0.1	0.0	14	1
キュウリ	5	1	0.1	0.0	10	2
小計		28	1.1	0.0	205	38
★リンゴのフリッター						
リンゴ	40	22	0.1	0.0	44	4
でんぷんホットケーキミックス	10	38	0.0	0.1	0	3
サラダ油(吸油量)	6	55	0.0	0.0	0	0
シナモンパウダー	0	0	0.0	0.0	1	0
小計		115	0.1	0.1	45	7
合計		630	9.7	1.7	508	157

★栄養士からのコメント★

今回は新商品の「げんた冷凍めん うどん風」を紹介しました。普段、低たんぱくごはん1/25を食べている方も、麺は普通のを食べたり、低たんぱく麺でもたんぱく質含量の多い麺を食べている方がいらっしゃいます。低たんぱく麺といっても、たんぱく質含量は100g当り0.1~2.9gと商品により差があることをご存知ですか？たんぱく質3g分といえば、お肉や魚を15g前後多く食べることができます。やはり、たんぱく質はできるだけ少なくて美味しい麺が食べたいですね。

「げんた冷凍めん」は、一食当りのたんぱく質は0.2gと普通のうどんの1/25、そして食塩無添加というのうれしい一品です。みなさんの食後の感想は、「讃岐うどんのようにコシもあり、とてももちりとしておいしい」と、大変好評でした。

みなさんの低たんぱく主食のラインナップに是非加えてみてください。