

寒い季節にぴったり、温かきつねうどん  
～低たんぱくの冷凍うどんを使ってみよう～



<献立>

- ・きつねうどん
- ・ブロッコリーと蓮根のサラダ
- ・一口ようかん
- ・柿

熱量  
586kcal

蛋白質  
10.7g

食塩  
2.1g

【きつねうどん】

(材料:1人分)

げんた冷凍めん うどん風	200 g	① ・油揚げは三角になるように切り、お湯をかけて油抜きをする。 ・ホウレン草はさっと茹で水にさらし固く絞った後、 4～5cmの長さに切り揃える。 ・小ネギは小口切りにする。 ② たっぷりのお湯で「げんた冷凍めん」を1分ほど茹でてほぐしておく。 ③ 土鍋に分量のげんたつゆと水を入れ、火にかける。 軽く沸騰してきたら②の麺と油揚げを入れ、蓋をして4～5分ほど煮る。 ④ 上からカマボコ、ホウレン草、小ネギをのせる。
げんたつゆ	20	
水	150 g	
油揚げ	20 g	
カマボコ	5 g	
ホウレン草	20 g	
小ネギ	3 g	
七味唐辛子(お好みで)		

【ブロッコリーと蓮根のサラダ】

(材料:1人分)

ブロッコリー	20 g	① ・ブロッコリーは小房に切り分ける。 ・蓮根は皮をむき、縦半分(大きければ4等分)にしてスライスする。 ・人参は千切りにする。 ・レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ② 鶏ささ身に酒を振りかけ軽くラップをし、レンジで加熱する。 中まで火が通ったら冷まし、小さくほぐす。 ③ ブロッコリー、蓮根、人参は茹でて冷ます。 ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、②と③を加え和える。 ⑤ 皿にレタスを敷き、上から④を盛る。
蓮根	10 g	
人参	10 g	
鶏ささ身	10 g	
酒	1 g	
レタス	8 g	
マヨネーズ	12 g	
白すりゴマ	2 g	
砂糖	1 g	
こしょう	少々	

## 【一口ようかん】

(材料:1人分)

茹であずき(缶)	40 g	① 分量の砂糖とイナアガーを合わせておく。 ② 鍋に水と①を入れて溶かし、火にかける。 ③ 軽く沸騰してきたら火を止め、あずき缶を加えよく混ぜる。 器に流し入れ冷やし固め、柿と盛り合わせる。
砂糖	10 g	
イナアガー	1 g	
水	1 g	

### \*きつねうどん1人分の材料です



熱々の土鍋で  
いただきました！  
汁は飲まずに  
残して下さいね。

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★きつねうどん</b>						
げんた冷凍めん うどん風	200	292	0.2	0.0	2	24
げんたつゆ	20	24	1.1	1.8	37	18
油揚げ	20	77	3.7	0.0	11	46
カマボコ	5	5	0.6	0.1	6	3
ホウレン草	20	4	0.4	0.0	138	9
小ネギ	3	1	0.1	0.0	10	1
七味唐辛子	少々	-	-	-	-	-
小計		403	6.1	1.9	204	101
<b>★一口ようかん</b>						
茹であずき(缶)	10	22	0.4	0.0	16	8
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
イナアガー	1	3	0.0	0.0	24	0
小計		37	0.4	0.0	40	8
<b>★ブロッコリーと蓮根のサラダ</b>						
ブロッコリー	20	7	0.9	0.0	72	18
蓮根	10	7	0.2	0.0	44	7
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
鶏ささ身	10	11	2.3	0.0	42	22
酒	1	1	0.0	0.0	0	0
レタス	8	1	0.0	0.0	16	2
マヨネーズ(全卵)	12	84	0.2	0.2	2	4
白すりゴマ	2	12	0.4	0.0	8	11
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		131	4.1	0.2	211	66
<b>★果物</b>						
柿	25	15	0.1	0.0	43	4
小計		15	0.1	0.0	43	4
合計		586	10.7	2.1	498	179

### ★栄養士からのコメント★

- 肌寒い季節がやってきました。こんな寒い時には暖かいものが食べたくありませんよね？
- 今回は寒い季節にぴったりの温かいうどんメニューにしました。
- 一般的なうどんは、主に中力粉というたんぱく質を豊富に含んだ小麦粉に塩と水を加えて作られています。
- そのため、たんぱく質も食塩も多い食品になります。今回使用した「げんた冷凍めんうどん風」はでんぷんが主な原料になっているため、たんぱく質をほとんど含みません。良質なたんぱく質を確保するためにも主食となる麺類はたんぱく質の少ない物を選びたいですね。またこの「げんた冷凍めん」は塩が添加されていないため、食塩量がほぼゼロというのも嬉しいポイントです。ご飯だけでなく麺類でも様々な低たんぱく製品が出ていますので、ぜひ活用してみてください。
- また、麺類の汁は飲まないことが基本です。今回は汁を飲まなくても満足できるように、麺や具を汁と一緒に5分程度煮込んで、ある程度味を染みこませました。染みこませることで味をしっかりと感じられるため、減塩していても薄味に感じず満足感があると思います。ただし煮込みすぎるとうどんが溶けてしまうことがあるので注意してください。残った汁は飲まないようにすれば食塩の量を1.7g以下に押さえることができますよ。