

みそ煮込みうどん

～煮込みうどんで「減塩」、どう工夫する？～



<献立>

- ・みそ煮込みうどん
- ・大根と柚子の甘酢漬け
- ・りんご

熱量
592Kcal

蛋白質
10.8g

食塩
2.5g

【みそ煮込みうどん】

(材料:1人分)

<p>げんた冷凍めん うどん風 200 g</p> <p>豚バラ肉 35 g</p> <p>酒 4 g</p> <p>油 4 g</p> <p>ゴボウ 20 g</p> <p>白菜 20 g</p> <p>長ネギ 10 g</p> <p>ニンジン 10 g</p> <p>小松菜(ゆで) 10 g</p> <p>生シイタケ 10 g</p> <p>エノキタケ 10 g</p> <p>鶏卵 8 g</p> <p>素材力だし(カツオ) 1g</p> <p>米みそ淡色辛みそ 20 g</p> <p>お湯 150 ml</p>	<p>① 豚バラ肉は4～5cm長さに切って酒に漬けておく。卵は茹でてくし形に切る。ゴボウは笹がき、白菜は一口大、長ネギは斜め薄切りにする。ニンジン花型に型抜きし茹でる。小松菜は茹でて3～4cm長さに切る。シイタケは石づきを取って飾り切りする。エノキタケも石づきを切る。</p> <p>② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、げんた冷凍うどん風を茹でる。麺がほぐれたら、ザルに上げて水けを切っておく。</p> <p>③ 土鍋に油を入れ、弱火でゴボウを炒める。香りがしてきたら豚バラ肉を入れて両面を焼く。</p> <p>④ 火が通ってきたら、みそを入れ、肉に絡むようにしながら軽く炒める。半量のお湯と素材力だしも加え、みそと素材力だしが溶けるように混ぜる。</p> <p>⑤ ④に茹でたうどんを加え、残りのお湯も入れる。白菜、長ねぎ、生シイタケ、エノキタケを加えたら土鍋のフタをし、1分30秒～2分ほど煮込む。</p> <p>⑥ 花型ニンジン、小松菜、茹で卵を盛り付け、できあがり。</p>
---	--

【大根と柚子の甘酢漬け】

(材料:1人分)

<p>大根 20 g</p> <p>柚子(果皮) 1 g</p> <p>砂糖 2 g</p> <p>穀物酢 3 g</p>	<p>① 大根は皮をむいて薄い銀杏切りにする。柚子は皮をせん切りにする。</p> <p>② ボウルに砂糖と穀物酢を混ぜ合わせ、大根と柚子を入れ、よくなじませる。3～4時間以上漬けておくと、おいしい。</p>
---	---



①みそ煮込みうどん一人分の材料です。



②ゴボウと豚肉を炒めて火が通ったら、みそを入れて軽く炒める。



③弱火でコトコト煮ればできあがり。汁は飲まずに食べましょう！

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)
★みそ煮込みうどん						
げんた冷凍めん うどん風	200	292	0.2	0.0	2	24
豚バラ肉	35	135	5.0	0.0	88	49
鶏卵	8	12	1.0	0.0	10	14
酒	4	4	0.0	0.0	0	0
油	4	37	0.0	0.0	0	0
ゴボウ	20	13	0.4	0.0	64	12
白菜	20	3	0.2	0.0	44	7
長ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
小松菜	10	2	0.2	0.0	14	5
生シイタケ	10	2	0.3	0.0	28	7
エノキタケ	10	2	0.3	0.0	34	11
素材力だし	1	4	0.3	0.0	11	9
米みそ・淡色辛みそ	20	38	2.5	2.5	76	34
小計		551	10.6	2.5	416	177
★大根と柚子の甘酢漬け						
大根	20	4	0.1	0.0	46	3
柚子(皮)	1	1	0.0	0.0	1	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
穀物酢	3	1	0.0	0.0	0	0
小計		14	0.1	0.0	47	3
★果物						
リンゴ	50	27	0.1	0.0	55	5
小計		27	0.1	0.0	55	5
合計		592	10.8	2.5	518	185

★栄養士からのコメント★

寒い季節、体が温まるものが食べたくなりますね。今回は「げんた冷凍めんうどん風」を使って「みそ煮込みうどん」を作りました。「煮込み料理」は味がしみて食塩摂取が多くなりがちですね。でも、以下のポイントをしっかり守れば大丈夫です。

①食塩含有の少ない麺を使う。今日の「げんた冷凍めんうどん風」は「食塩0g」です。

②ゴボウや豚肉は油で炒めることで、食材の香りやコクやうま味を引き出します。

③粉末だしは食塩無添加の「素材力だし(カツオ)」を使用しました。

④煮込む時には、強火でグツグツではなく、「弱火でコトコト」!

⑤残りの汁は飲まないようにする。(汁は半量ぐらい残す。)

いかがでしょうか? 食べ終わった時に汁の約半分が残れば、食塩摂取を1.7g程度に抑えることができます! ぜひ試してみてください♪