

焼きうどん



【焼きうどん】

(材料:1人分)

焼きうどんはワンプレートで主食・主菜が摂れ、具や味を変えて多彩な楽しみ方ができる万能メニューです。

麺を茹でた後、ダマにならないようにするために流水で洗うと、デンプン質も流れます。それによりエネルギー*が少々低下する可能性があるため、油を使った炒め調理をすることで補うこと

<一般的なうどんと低たんぱく特殊食品の違い>

	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
うどん(ゆで)	200	210	5.2	0.6	18	36
げんた冷凍めん	200	292*	0.2	0.0	2	24

<p>げんた冷凍めん うどん風 200 g</p> <p>豚肩ローススライス 35 g</p> <p>酒 3 g</p> <p>コショウ 少々</p> <p>キャベツ 30 g</p> <p>人参 10 g</p> <p>長ネギ 15 g</p> <p>ピーマン 10 g</p> <p>生姜 1 g</p> <p>サラダ油 小2</p> <p><合わせ調味料></p> <p>顆粒だし(カツオ) 1 g</p> <p>げんた醤油 大1</p> <p>みりん 小1</p> <p>かつお節 1 g</p>	<p>① ・キャベツは一口大、ピーマンは5mm幅に切る。 ・人参は短冊に切り、さつと下茹でをする。 ・ネギは斜め薄切り、生姜はせん切りにする。 ・豚肉は一口大に切り、酒・コショウをまぶす。</p> <p>② げんた冷凍めんは凍ったまま熱湯に入れてほぐしながら1分半度茹でる。 流水で洗い、水気を十分にきる。</p> <p>③ 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。</p> <p>④ ③を加え、合わせ調味料を加えて全体を炒める。</p> <p>⑤ 皿に盛り、かつお節を天盛りする。</p>
--	--

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)
★焼きうどん						
げんた冷凍めんうどん風	200	292	0.2	0.0	2	24
豚肩ローススライス	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
長ネギ	15	4	0.1	0.0	19	2
ピーマン	10	2	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
和風顆粒だし	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
かつお節	1	4	0.8	0.0	8	7
小計		487	8.5	1.6	258	112
★舞茸と黄菊のみぞれ酢						
大根	50	9	0.2	0.2	115	9
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
舞茸	20	3	0.7	0.1	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	0.3	205	38
★リンゴのフリッター						
リンゴ(紅玉)	40	22	0.1	0.0	44	4
でんぶ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	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		115	0.1	0.1	44	7
合計		630	9.7	2.0	507	157