

「でんぷん茹うどん」を使った

煮込みうどん



作り方

- ① お鍋にお湯または水を入れ、沸騰させる。
- ② 豚ばら肉、でんぷん茹うどん、野菜、わかめの順に入れて蓋をして煮込む。(約4～5分)
- ③ 蓋をあけてでんぷん茹でうどんをほぐし、麺のつゆ(A)を入れさらに煮込む。



食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジジウ先生でんぷん茹うどん	180	293	0.2	4	25	0.1
豚ばら薄切り肉	20	77	2.8	50	28	Tr
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
きぬさや	10	4	0.3	20	6	0
えのきだけ	10	2	0.3	34	11	0
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
椎茸	10	2	0.3	28	7	0
わかめ(水でもどして)	10	1	0.2	1	3	0.1
(A)かつおだし	100	3	0.5	26	17	0.1
(A)お湯	150					
(A)だしわりしょうゆ	15	3	0.6	2.1	4	1.2
(A)みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		410	5.6	255	112	1.5

ワンポイント アドバイス!!

ここでは醤油味のつゆにしましたが、味噌煮込み等、アレンジしてお楽しみください。

エネルギーが低めですので、お好みで「でんぷん餅」や「天かす」等を加えて下さい。

でんぷん茹うどんの煮込む時間はお好みに合わせて加減してください。

NPO 法人食事療法サポートセンター編

「レシピ 60」より