

けんちんうどん

食品名	一人分量 g	作りやすい量 (4人分)	切り方	熟 調理指示
うどん (冷凍)	150.00	4 玉	茹でる	*
油	0.50	2 g (小さじ 1/2)		* ①だしをとる。
鶏もも肉 (こま)	20.00	80 g		* ②油を熱し鶏肉をいためる。
清酒	1.00	4 g (小さじ 1弱)	下味	* ③ごぼう、にんじん、だいこん
ごぼう	5.00	20.00	ささがき	* しいたけ、こんにゃくをいため
穀物酢	0.04	少々	アク抜き用	* だし汁を加えて煮る。
にんじん	10.00	40 g (中 4 cm分)	いちよう	* ④調味する。
干し椎茸	0.30	1.2 g	スライス	* ⑤最後にねぎを入れる。
だいこん	15.00	60 g	いちよう	* ⑥うどんをゆで、水で冷し、盛り付ける。
油揚げ	5.00	20 g (1枚)	短冊切り	*
ながねぎ	15.00	60 g	小口切り	*
かつお厚削り節	4.00			
さば節	4.00	だし汁用(お好みで出汁 パックや粉末でも可)		
出汁用昆布	0.50			
水	200.00	800 ml		
しょうゆ	5.15	21 g (大さじ 1強)		
本みりん	5.15	21 g (大さじ 1強)		
食塩	0.72	3 g (小さじ 1/2)		
上白糖	0.30	1.2 g (小さじ 1/2)		



1人分の栄養素

エネルギー	338 kcal	亜鉛	1.0 mg
たんぱく質	17.8 g	リチノール活性当量	66 μg
脂質	6.2 g	ビタミンB1	0.06 mg
炭水化物	52.8 g	ビタミンB2	0.09 mg
ナトリウム	639 mg	ビタミンC	2 mg
カルシウム	78 mg	食物繊維総量	3.4 g
マグネシウム	43 mg	食塩相当量	1.4 g
鉄	1.4 mg		