

# 煮込みうどん

## 写真用意する

- ✓ 2019年〇月に実施した「第〇回 腎臓病料理講習会」にて扱った料理です。
- ✓ 味が薄いと感じた場合は、麺つゆの量を増やして、味を調整してください。ただし、その分食塩相当量が多くなるため、汁を残すようにしましょう。

### 使用している製品

写真用意する

げんた冷凍めん うどん風

写真用意する

げんたつゆ

## 作り方

### <下処理>

- ・豚肉 ひと口大に切る
- ・にんじん 4cmの長さに千切り
- ・葉ねぎ 4cmの長さに切る
- ・えのき 石づきを取り、長さを半分にする
- ・はくさい 3cmの長さに切る
- ・しょうが すりおろす
- ・冷凍めん 表示通り1分30秒ゆで、湯を切っておく

2 鍋にサラダ油を熱し、豚肉・にんじん・はくさい・えのきを炒め、水を加えて、柔らかくなるまで煮る。

3 ゆでた「げんた冷凍めん うどん風」を鍋に加え、「げんたつゆ」・砂糖（お好みで）で味付けし、葉ねぎを加えて火を止め、器に盛り付ける。  
※おろししょうが・七味唐辛子はお好みで

## 材料・栄養価（1食分）

食材・製品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	動物性たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
げんた冷凍めん うどん風	180g (1玉)						
豚肉 (ばら 脂身つき・生)	40g						
にんじん (生)	15g						
はくさい (生)	30g						
えのきたけ (生)	30g						
サラダ油	3g						
げんたつゆ	20g						
上白糖	2g						
水	140g						
葉ねぎ (生)	5g						
しょうが (生)	3g						
とうがらし (粉)	お好みで						
計	515kcal	7.9g	6.5g	21.5g	356mg	137mg	1.9g

数値を入力する

