

煮込みうどん



レシピ：煮込みうどん（主食）
（NPO法人 でんぷんルルパ）※写真はイメージです

- ✓ 2019年11月に実施した「第46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。

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
- 1 ・葉ねぎ 4cmの長さに切る ・えのき 石づきを取り、長さを半分に切る
- ・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」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)※2	たんぱく質 (g)※2	動物性たんぱく質 (g)	脂質 (g)※2	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※1	200g (1玉)	290.8	0	0	2.8	3	26	0
豚肉(ばら 脂身つき・生)	40g	159.2	4.6	4.6	15.6	88	48	0
にんじん(生)	15g	4.5	0.1	0	0	41	4	0
はくさい(生)	30g	3.9	0.2	0	0	66	10	0
えのきたけ(生)	30g	10.2	0.5	0	0.1	102	33	0
サラダ油	3g	26.6	0	0	2.9	0	0	0
げんたつゆ※1	20g	24.0	1.1	0	0	37	18	1.8
上白糖	2g	7.8	0	0	0	0	0	0
水	140g	-	-	-	-	-	-	-
葉ねぎ(生)	5g	1.5	0.1	0	0	13	2	0
しょうが(生)	3g	0.8	0	0	0	8	1	0
とうがらし(粉)	お好みで	-	-	-	-	-	-	-
計		529.3	6.6	4.6	18.6	358	141	1.9

※1 栄養価はメーカー公表値を用いた。

※2 「日本食品標準成分表2020(八訂)」のエネルギーの値を用いた。たんぱく質は、「アミノ酸組成によるたんぱく質」の値を用いた。脂質は「脂肪酸のトリグリセロール当量」の値を用いた。

