

吉野葛入りうどん（冷凍）

カレーうどん



材料名	分量
吉野葛入りうどん（冷凍）	90 g
ソテーオニオン	20 g
牛肉	15 g
油	0.5 g
ちくわ	10 g
うすあげ	5 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
青ねぎ	7 g
削り節	2.5 g
昆布	1 g
カレールウ	10 g
濃口しょうゆ	3.5 g
水	140 cc

栄養成分

(該当に○印)

計算値	○	(五訂による)
実測値		自 社 公的機関
エネルギー		257.00 kcal
たんぱく質		8.60 g
脂 質		9.20 g
ナトリウム		814.00 mg
カルシウム		60.00 mg
マグネシウム		35.00 mg
鉄		1.70 mg
亜鉛		1.30 mg
ビタミン		A レチノール当量 28.00 μg
		B1 0.11 mg
		B2 0.10 mg
		C 11.00 mg
食物繊維総量		3.20 g
食塩相当量		1.90 g

作 り 方

- だし昆布と削り節でだしをとる。
- 牛肉 … ひとくち大のスライス
ちくわ … ななめ薄切り
うすあげ … 短冊切り、油ぬぎ
にんじん … せん切り
たまねぎ … 薄切り
青ねぎ … 小口切り
- 牛肉を炒めて取り出す。
- だしが煮立ったら、うすあげ・人参・ちくわを入れる。
- ルウを溶いて加え、ソテーオニオンを入れ、取り出した牛肉を戻す。
- うどんを入れてひと煮立ちしたら、しょうゆと青ねぎをで仕上げる。

一口メモ

奈のソテーオニオンを使用しました。
まろやかに仕上がります。



みそ煮込みうどん



材料名	分量
吉野葛入りうどん（冷凍）	90 g
鶏肉	20 g
うすあげ	5 g
さといも	20 g
だいこん	20 g
にんじん	10 g
ごぼう	12 g
しいたけ	10 g
青ねぎ	7 g
削り節	2.5 g
昆布	1 g
みそ	10 g
水	140 cc

栄養成分

(該当に○印)

計算値	○	(五訂による)
実測値		自 社 公的機関
エネルギー		198.00 kcal
たんぱく質		11.00 g
脂 質		4.90 g
ナトリウム		606.00 mg
カルシウム		60.00 mg
マグネシウム		46.00 mg
鉄		1.40 mg
亜鉛		0.80 mg
ビタミン		A レチノール当量 178.00 μg
		B1 0.11 mg
		B2 0.08 mg
		C 6.00 mg
食物繊維総量		4.40 g
食塩相当量		3.30 g

作 り 方

- だし昆布と削り節でだしをとる。
- 鶏肉 … 小口切り
うすあげ … 短冊切り、油ぬぎをする
さといも … 半月切り
だいこん … 短冊切り
にんじん … せん切り
ごぼう … ささがき
しいたけ … うすく切る
青ねぎ … 小口切り
- だしが煮立ったら、鶏肉を入れる。
にんじんやだいこんも加え、みそで味をととのえる。
- うどんを入れてひと煮立ちしたら青ねぎを入れる。

一口メモ

かぼちゃを入れても
美味しくできます。

