

吉野葛入りうどん（冷凍）

きのこあんかけうどん



材料名	分量
吉野葛入りうどん（冷凍）	90 g
かまぼこ	15 g
うすあげ	5 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
えのきだけ	10 g
青ねぎ	10 g
（かたくり粉）	（ 1 g ）
削り節	2.5 g
昆布	1 g
薄口しょうゆ	3 g
みりん	1.5 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		139.00	kcal
たんぱく質		4.40	g
脂 質		2.10	g
無機質	ナトリウム	292.00	mg
	カルシウム	39.00	mg
	マグネシウム	28.00	mg
	鉄	1.00	mg
	亜鉛	0.60	mg
ビタミン	A レチノール当量	166.00	μg
	B1	0.12	mg
	B2	0.88	mg
	C	4.00	mg
食物繊維総量		3.10	g
食塩相当量		2.60	g

作 り 方

- だし昆布と削り節でだしをとる。
- かまぼこ…薄く切る
うすあげ…短冊切り、油ぬぎ
にんじん…せん切り
しめじ…石づきをとりほぐす
えのきだけ…根本を落とすしほぐす
しいたけ…うすく切る
青ねぎ…小口切り
- だしが煮立ったら、かまぼこ・にんじん
うすあげを調味料を加えて煮る。
- うどんを入れてさらに煮る。
とろみを見ながら水溶きかたくり粉を
加え、青ねぎを入れて仕上げる。

◆ 一口メモ ◆

吉野葛入りうどんの煮込み具合であんのとろみを調節して下さい。



焼きうどん



材料名	分量
吉野葛入りうどん（冷凍）	90 g
豚肉	20 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
もやし	15 g
ピーマン	5 g
ウスターソース	7 g
とんかつソース	2 g
濃口しょうゆ	2 g
塩	0.1 g
こしょう	少々
油	0.5 g

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		181.00	kcal
たんぱく質		7.20	g
脂 質		3.80	g
無機質	ナトリウム	543.00	mg
	カルシウム	44.00	mg
	マグネシウム	31.00	mg
	鉄	1.00	mg
	亜鉛	1.10	mg
ビタミン	A レチノール当量	11.00	μg
	B1	0.23	mg
	B2	0.10	mg
	C	23.00	mg
食物繊維総量		2.80	g
食塩相当量		3.20	g

作 り 方

- 豚肉…一口大のスライス
- キャベツ…短冊切り
たまねぎ…薄切り
にんじん…せん切り
もやし…長いようなら切る
ピーマン…種を取ってせん切り
- 豚肉を炒める。塩・こしょうをする。
- 人参・玉ねぎ・キャベツ・もやしを順に炒める。
- ゆでたうどん・ピーマンも加えて味付けをする。

◆ 一口メモ ◆

食べる直前に鰹節をかけると風味がさらに良くなります。

