吉野葛入りうどん（冷凍）

ジャージャーうどん

材料名	分量	
吉野葛入りうどん（冷凍）	200	g
牛ひき肉	35	g
豚ひき肉	35	g
土しょうが	0.5	g
酒	1	g
たまねぎ	45	g
にんじん	10	g
ピーマン	10	g
生しいたけ	20	g
甜麺醤（てんめんじゃん）	12	g
濃口しょうゆ	4	g
砂糖	7	g
青ねぎ	1	g
トマト	10	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		462.00	kcal
たんぱく質		21.80	g
脂質		12.60	g
無機質	ナトリウム	1004.00	mg
	カルシウム	70.00	mg
	マグネシウム	69.00	mg
	鉄	3.40	mg
	亜鉛	3.50	mg
ビタミン	A レチノール当量	28.00	μg
	B1	0.44	mg
	B2	0.26	mg
	C	22.00	mg
食物繊維総量		4.90	g
食塩相当量		6.50	g

作り方

① たまねぎ・にんじん・しいたけ(軸も)
　ピーマン … みじん切り
　青ねぎ … 小口切り
　トマト … さいの目切り
　土しょうが … みじん切り
② ひき肉と土しょうがを炒め
　酒をふり入れる。
③ ②みじん切りの野菜を加え、よく炒め
　味付けをする。
④ ゆでたうどんをお皿にもりつけ
　具をかける。トマトと青ねぎをちらす。

◆ 一口メモ ◆

　びっくりするくらいの「しいたけ」が入っています。

とろとろうどん

材料名	分量	
吉野葛入りうどん（冷凍）	200	g
たまご（１個）	50	g
ツナ（油漬け）	40	g
だいこんおろし	30	g
納豆	20	g
なめたけ	20	g
青ねぎ	1	g
濃口しょうゆ	10	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		465.00	kcal
たんぱく質		23.40	g
脂質		16.60	g
無機質	ナトリウム	1341.00	mg
	カルシウム	91.00	mg
	マグネシウム	75.00	mg
	鉄	3.30	mg
	亜鉛	2.00	mg
ビタミン	A レチノール当量	81.00	μg
	B1	0.25	mg
	B2	0.43	mg
	C	3.00	mg
食物繊維総量		5.70	g
食塩相当量		7.60	g

作り方

① うどんをゆがいて冷やしておく。
② 沸騰した湯にたまごを落とし、
　ポーチドエッグを作る。
③ 青ねぎ … 小口切り
④ うどんをお皿に盛り、その上に具を並べ、
　しょうゆをかける。

◆ 一口メモ ◆

　ポーチドエッグのかわりに温泉たまごを使用すると手軽にできます。
　青ねぎはオクラに変えても美味しいです。