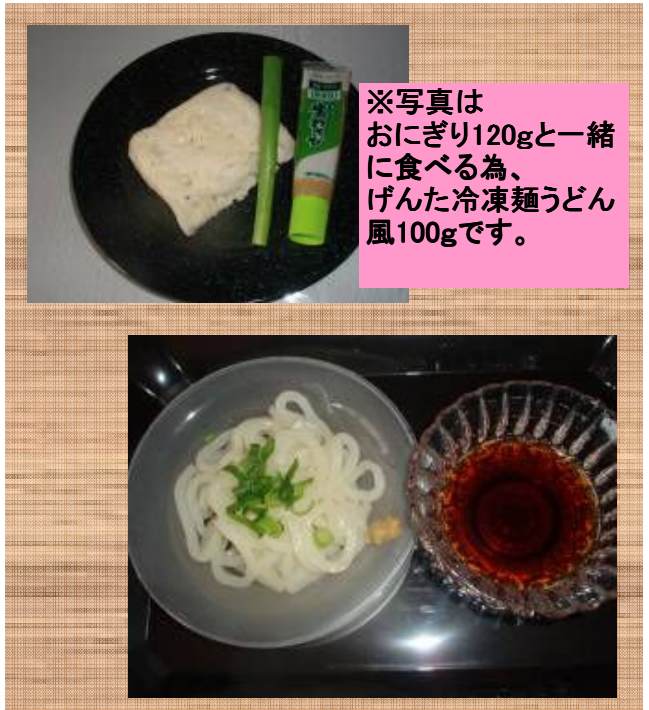


冷やしうどん

材料 《一人分》

げんた冷凍めんうどん風	200 g
酒	1 g
みりん	4 g
濃口醤油	4 g
かつお昆布だし	20 g
葱	2 g
練りわさび	1 g



※写真は
おにぎり120gと一緒
に食べる為、
げんた冷凍麺うどん
風100gです。

作り方

- ① だしをとる。
- ② Aの調味料を鍋に入れ、火にかけ、沸騰直前で火を止める。
冷めたら器に麺つゆを盛る。
- ③ 葱を洗い小口切りにする。
- ④ 湯を沸かし、げんた冷凍めんうどん風を2分茹でる。
ざるにあげ、よく流水で洗い器に盛り付ける。
- ⑤ 葱と練りわさびを添える。

でんぷん麺をおいしく食べるコツは、ゆでた後、よく洗うことと、冷やしうどんを食べる場合は、表示されている分数より少し長めに茹でることです。

材料	一人分 g	I補給 - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
げんた冷凍めんうどん風	200	292	0.2	2	24.4	0.03
酒	1	1	0	0	0	0
みりん	4	10	0.01	0	0	0
濃口醤油	4	3	0.31	16	6	0.58
かつお昆布だし	20	0	0.06	13	3	0.02
葱	2	1	0.03	4	1	0
練りわさび	1	3	0.03	3	1	0.06
小計		310	0.64	38	35.4	0.69

動物性蛋白質

かつお昆布だしは動物性たんぱく質半分と換算
原泌尿器科病院 栄養科