

01 つくね入り白だし風うどん(慶友整形外科病院 栄養科)

| 食品番号  | 食品            | 目安       | 重量g  | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩相当量g | 野菜量g | 備考             |
|-------|---------------|----------|------|-----------|--------|-----|-------|--------|------|----------------|
| 1039  | うどん(ゆで)       |          | 200  | 190       | 5.2    | 0.8 | 43.2  | 0.6    |      |                |
|       | <b>つくねの材料</b> |          |      |           |        |     |       |        |      |                |
| 11230 | 鶏ひき肉          |          | 60   | 102       | 10.5   | 7.2 | 0.0   | 0.1    |      | 生              |
| 12004 | 鶏卵            |          | 10   | 14        | 1.2    | 1.0 | 0.0   | 0.0    |      |                |
| 6228  | こねぎ           | 2本       | 10   | 3         | 0.2    | 0.0 | 5.4   | 0.0    | 10   | 小口切り           |
| 6103  | しょうが          | 薄切り1枚    | 0.1  | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.0    |      | みじん切り          |
| 16001 | 酒             | 適量       | 0.5  | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.0    |      | 清酒(普通酒)        |
| 17086 | 減塩醤油          | 適量       | 0.5  | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.0    |      |                |
| 17064 | こしょう(白こしょう)   | 少々       | 0.01 | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.0    |      |                |
| 17012 | 食塩            | 少々       | 0.15 | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.1    |      |                |
|       |               |          |      |           |        |     |       |        |      |                |
| 6233  | はくさい          |          | 80   | 10        | 0.6    | 0.1 | 2.6   | 0.0    | 80   | 2cm幅の短冊        |
| 8039  | しいたけ          | 1枚       | 15   | 4         | 0.5    | 0.0 | 1.0   | 0.0    | 15   |                |
| 6226  | 根深ねぎ          | 2本       | 40   | 14        | 0.6    | 0.0 | 3.3   | 0.0    | 40   | (長ねぎ) 3~4cmに切る |
| 6214  | にんじん          | 1枚       | 20   | 6         | 0.2    | 0.0 | 1.7   | 0.0    | 20   | 花形に型どり         |
| 6099  | しゅんぎく         |          | 25   | 5         | 0.6    | 0.1 | 1.0   | 0.1    | 25   | 3~4cmに切る       |
| 6103  | しょうが          | 薄切り1枚    | 1    | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.1   | 0.0    | 1    | 千切り            |
|       |               |          |      |           |        |     |       |        |      |                |
| 17021 | かつお・昆布だし      | カップ1・1/2 | 300  | 6         | 0.9    | 0.0 | 0.9   | 0.3    |      | 200ml計量カップ     |
| 17008 | うすくちしょうゆ      | 小1/6     | 0.75 | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.1    |      |                |
| 16025 | みりん           | 適量       | 0.5  | 1.0       | 0.0    | 0.0 | 0.2   | 0.0    |      |                |
| 16001 | 酒             | 適量       | 0.5  | 0.0       | 0.0    | 0.0 | 0.0   | 0.0    |      | 清酒(普通酒)        |
|       | 白だし(減塩)       | 大2       | 30   | 13.2      | 1.02   | 0   | 2.31  | 2      |      | 市販品対応          |

368 21.5 9.2 61.7 3.3 191

作り方

- ① 野菜は備考欄のとおりに切っておきます。
- ② ボウルに鶏ひき肉、食塩を入れてこね、粘りが出たら鶏卵、こねぎ、しょうが、酒、減塩醤油、こしょうを入れて混ぜます。
- ③ 鍋にかつお・昆布だしを沸かし、にんじん、はくさい、しいたけ、根深ねぎを煮ます。
- ④ 野菜に火が通ったら、②のつくねのたねを一口大に丸めて鍋に入れます。
- ⑤ うすくちしょうゆ、みりん、酒、白だしで味付けをしたら茹でうどん、しゅんぎく、しょうがを加えます。
- ⑥ 器に盛り付けます。