

03 フレッシュ野菜のサラダうどん(城町食堂)

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		
11229	とり肉 ささみ(ゆで)		40	48	11.8	0.4	0.0	0.0		※紙面、鶏むね肉
6312	レタス		30	3	0.2	0.0	0.8	0.0	30	一口大にちぎる
6182	トマト	1/2個	70	14	0.5	0.1	3.3	0.0	70	薄切り
6065	きゅうり	1/5本	20	3	0.2	0.0	0.6	0.0	20	千切り
17042	マヨネーズ	大さじ1	15	100	0.2	11.4	0.5	0.3		
17030	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	15	15	0.7	0.0	3.0	1.5		
9004	焼きのり		1	3	0.4	0.0	0.4	0.0		刻みのり
5018	ごま いり (白ごま)		1	6	0.2	0.5	0.2	0.0		
17006	ラー油		3	27	0.0	3.0	0.0	0.0		
			409	19.4	16.2	52.0	2.4	120		

作り方

- ① とり肉は茹でて手で裂き、野菜は備考欄のとおりに切っておきます。
- ② マヨネーズとめんつゆを混ぜてたれを作ります。
- ③ うどんは茹でて冷水で冷やしたあと、②のたれを絡ませます。
- ④ お皿にレタスを敷き、うどん、トマト、きゅうり、とり肉、焼きのり、白ごまをのせます。
- ⑤ お好みでラー油を少々垂らします。