

08 ぐんますき焼きうどん(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		
11064	牛肉薄切り		60	133	10.7	10.4	0.1	0.1		脂身つき
6153	たまねぎ	1/3個	60	20	0.6	0.1	5.0	0.0	60	薄切り
6226	根深ねぎ	1本	60	21	0.8	0.1	5.0	0.0	60	斜め切り
8039	生しいたけ	2枚	20	5	0.6	0.1	1.3	0.0	20	薄切り
3003	砂糖	大さじ1	10	39	0.0	0.0	9.9	0.0		
17007	こいくちしょうゆ	大さじ1	15	11	1.2	0.0	1.2	2.2		
16001	酒	小さじ2	10	11	0.4	0.0	4.9	0.0		清酒(普通酒)
6228	こねぎ		5	1	0.1	0.0	0.3	0.0	5	(万能ねぎ) 小口切り
12010	卵黄		20	67	3.3	6.8	0.0	0.0		卵黄
			498	22.9	18.3	70.9	2.9	145		

作り方

- ① 野菜は備考欄のとおりに切っておきます。
- ② フライパンに砂糖、こいくちしょうゆ、酒を入れて火にかけ、①の野菜と牛肉を加えて弱火で炒め煮にします。
- ③ 野菜と牛肉に火が通ったら、茹でたうどんを入れて炒め合わせます。
- ④ 器に盛り、こねぎと卵黄をのせます。