

09 まぜうどん(東洋大学板倉キャンパス 食堂 カパティナー 株式会社 若菜)

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		
	豚小間肉		20	47	3.7	3.4	0.0	0.0		(株)若菜対応
6365	しょうが おろし		1	1	0.0	0.0	0.2	0.0		
14002	ごま油	小さじ1	5	45	0.0	5.0	0.0	0.0		
6061	キャベツ	葉1枚	40	8	0.5	0.1	2.1	0.0	40	ざく切り
6207	にら		20	4	0.3	0.1	0.8	0.0	20	3センチ幅に切る
6153	たまねぎ	1/5個	40	13	0.4	0.0	3.4	0.0	40	半分に切り1cm幅に切る
6214	にんじん		20	7	0.2	0.0	1.9	0.0	20	短冊切り
17030	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2	12	12	0.5	0.0	2.4	1.2		
	鶏がらスープの素(顆粒)		1	4	0.1	0.2	0.4	0.3		(株)若菜対応
12004	鶏卵(温玉)		50	71	6.1	5.1	0.2	0.2		全卵
17006	ラー油		0.5	4	0.0	0.5	-	0.0		
6228	こねぎ		1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	(万能ねぎ) 小口切り
	いりごま		0.5	0	0.1	0.3	0.1	0.0		(株)若菜対応
9004	焼きのり		0.4	0	0.2	0.0	0.2	0.0		刻みのり
10092	かつお削り節		0.3	1	0.2	0.0	0.0	0.0		

407 17.5 15.5 55.0 2.3 121

作り方

- ① フライパンにごま油とおろししょうがを入れて火にかけ、豚小間肉を色が変わるまで炒めます。
- ② 次ににんじん、たまねぎ、キャベツ、にらの順に入れて炒めていきます。
- ③ 茹でたうどんを加えてめんつゆ、鶏がらスープの素で味付けをします。
- ④ 器に盛り、温卵、小口切りにしたこねぎ、ごま、刻みのり、かつお節、ラー油をトッピングします。