

10 ニラ焼きうどん(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		
	豚肩ロース		70	160	12.0	13.4	0.1	0.1		慶友対応
14006	油	小1弱	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0		
8016	ぶなしめじ	1/3パック	30	7	0.8	0.2	1.4	0.0	30	軸をとってバラバラにする
6061	キャベツ	葉1.5枚	60	13	0.8	0.1	3.1	0.0	60	短冊に切る
6153	たまねぎ	1/6個	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0	30	薄切り
6214	にんじん		15	5	0.1	0.0	1.3	0.0	15	2~3cmの短冊切り
6207	にら		35	6	0.6	0.1	1.4	0.0	35	2~3cmに切る
17007	こいくちしょうゆ	大1弱	14	11	1.1	0.0	1.1	2.0		
16025	本みりん	大1弱	14	33	0.0	0.0	6.0	0.0		
	水	大1弱	15							
17028	顆粒和風だし	小1/6	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2		紙面は本だし表記
10091	かつお節	適量	0.2	1	0.2	0.0	0.0	0.0		
			464	21.2	17.6	60.3	2.9	170		

作り方

- ① フライパンに油を熱し、一口大に切った豚肩ロースを炒めます。
- ② 色が変わったらにんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツの順に加えて炒めます。
- ③ 野菜に火が通ったらこいくちしょうゆ、本みりん、水、顆粒和風だしを入れて味付けをします。
- ④ ゆでたうどんとにらを入れて全体に味をなじませます。
- ⑤ 器に盛ってかつお節をかけます。