

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		
	つくねの材料									
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。