

## 05 棒棒鶏うどん(東洋大学板倉キャンパス 食堂 カパティーナ 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		
11221	鶏もも皮つき(若鶏)		40	76	6.6	5.7	0.0	0.1		低温調理(70℃)
6065	きゅうり		40	5	0.4	0.0	1.2	0.0	40	千切り
6182	トマト	1/3個	40	8	0.3	0.0	1.9	0.0	40	さいの目切り
6312	レタス		40	4	0.2	0.0	1.1	0.0	40	一口大にちぎる
6287	大豆もやし		15	4	0.4	0.2	0.3	0.0	15	ゆで
6128	かいわれ大根		2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	2	根の部分を切り落とす
17117	ごまドレッシング	大さじ2	30	120	0.8	11.5	4.5	1.3		
17004	豆板醤		1	0	0.0	0.0	0.1	0.2		
			407	13.9	18.2	52.4	2.2	137		

### 作り方

- ① 鶏ももは観音開きにし、フォークで数か所刺しておきます。
  - ② ①の鶏ももと分量外の根深ねぎ、しょうがを加熱調理可能なビニール袋に入れ、空気を抜いて密閉しておきます。
  - ③ お湯を沸かした鍋に②を入れてとろ火で3時間火にかけます。
  - ④ 火からおろして粗熱が取れたら取り出して食べやすい厚さにそぎ切りにします。
  - ⑤ 野菜は備考欄のとおり切っておきます。
  - ⑥ もやしは茹でてザルにあげて冷まします。
  - ⑦ ごまドレッシングに豆板醤を入れて溶き、ごまだれを作ります。
  - ⑧ 茹でうどんは冷水で冷やし水気を切り器に盛り、具材を彩りよく盛り付け⑦のごまだれを添えます。
- Point!** ④で袋に残った肉汁はうま味がたっぷりなので、捨てずにスープや煮物などに利用すると減塩に役立ちます。