

06 野菜いっぱい中華うどん(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		
11221	鶏もも皮つき(若鶏)		40	76	6.6	5.7	0.0	0.1		低温調理(70℃)
6287	大豆もやし		40	12	1.5	0.6	0.9	0.0	40	生
6182	トマト		35	7	0.2	0.0	1.6	0.0	35	半分に切ってスライス
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
6065	きゅうり	1/3本	30	4	0.3	0.0	0.9	0.0	30	千切り
6134	大根		30	5	0.1	0.0	1.2	0.0	30	千切り
12004	鶏卵		30	43	3.7	3.1	0.1	0.1		全卵 錦糸卵にする
14008	なたね油		1	9	0.0	1.0	0.0	0.0		キャノーラ油 (錦糸卵用)
	ごま油	小さじ1	5	46	0.0	5.0	0.0	0.0		(株)若菜対応
17031	オイスターソース	小さじ1/2	3	3	0.2	0.0	0.5	0.3		
17007	こいくちしょうゆ	小さじ1・1/3	8	6	0.6	0.0	0.6	1.2		
3003	砂糖	小さじ1	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0		
	穀物酢	大さじ1	15	9	0.0	0.0	0.4	0.0		(株)若菜対応
17006	ラー油		0.5	4	0.0	0.5	0.0	0.0		
6365	しょうが おろし		2	1	0.0	0.0	0.3	0.0	2	
	にんにく おろし		1	1	0.0	0.0	0.4	0.0	1	(株)若菜対応
5018	ごま いり (白ごま)		0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0		

429 18.4 16.8 53.2 2.3 140

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に切っておきます。
- ⑥ 卵は溶きほぐし、油をひいたフライパンで薄く焼き、冷めたら細く切り錦糸卵にします。
- ⑦ ごま油、オイスターソース、こいくちしょうゆ、砂糖、酢、ラー油、しょうが、にんにくと④で袋に残った肉汁を加え混ぜ合わせておきます。
- ⑧ 茹でたうどんは冷水中で冷やして水気を切り、器に盛り、具を彩りよく盛り付け、ごまをふって⑦のたれを添えます。