

11 あんかけうどん(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		
	豚小間肉		45	106	8.3	7.6	0.1	0.0		(株)若菜対応
14008	なたね油(キャノーラ油)	小さじ1/2	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0		炒め油
6233	はくさい		80	10	0.6	0.1	2.6	0.0	80	ざく切り(軸の部分はそぎ切り)
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		15	5	0.1	0.0	1.4	0.0	15	短冊切り
8016	ぶなしめじ	1/4パック弱	20	4	0.5	0.1	1.0	0.0	20	ほぐして冷凍する
8028	まいたけ	1/4パック弱	20	4	0.4	0.1	0.9	0.0	20	ほぐして冷凍する
8013	干しいたけ(スライス)		1	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	水で戻す(戻し汁もだし汁として利用)
17019	かつおだし		180	4	0.7	0.0	0.0	0.2		※1
6365	おろししょうが		1	1	0.0	0.0	0.2	0.0		
17030	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1弱	15	15	0.7	0.0	3.0	1.5		
17064	こしょう(白こしょう)		0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0		
2034	片栗粉	小さじ1	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0		水溶き片栗粉にする
	水		3	0	0.0	0.0	0.1	0.0		(水溶き片栗粉用)
12005	鶏卵(半熟卵)	1個	50	67	6.3	5.2	0.2	0.2		全卵
6276	根みつば		3	1	0.1	0.0	0.1	0.0	3	3cm幅に切る
6172	糸唐辛子		0.5	1	0.1	0.1	0.3	0		
			452	23.6	16.0	59.6	2.5	179		

作り方

- ① 野菜は備考欄のとおり切り、スライス干しいたけは水で戻します。※戻し汁は捨てずにだし汁として利用
- ② 卵は半熟に茹でて殻を剥いておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、豚小間肉を炒めます。
- ④ 色が変わったらにんじん、たまねぎ、はくさい(軸の部分を先に入れ、葉は後から入れる)、しめじ、まいたけ、戻した干しいたけを入れて炒めます。
- ⑤ 火が通ったらかつおだし、おろししょうが、めんつゆ、こしょうで味付けをし、茹でたうどんを加え1分間煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 器に盛り、半分に切った半熟卵、みつ葉、糸唐辛子をトッピングします。

※1 ベジブロスの作り方

水1400mlとベジブロス用の野菜(目安として250gくらい)を弱火でコトコトと30~40分間煮て(アクは取らずに強火にならないように注意)、ざるでこして出来上がりです。