

12 ちゃんぽん風うどん(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		
6182	トマト	1/3個	50	10	0.4	0.1	2.4	0.0	50	さいの目切り
14008	キャノーラ油	小さじ1	5	44	0.0	5.0	0.0	0.0		炒め油
	豚小間肉		30	71	5.5	5.0	0.1	0.0		(株)若菜対応
17138	酒	小さじ1	5	4	0.0	0.0	0.2	0.1		料理酒
17012	塩		0.6	0	0.0	0.0	0.0	0.6		
17064	こしょう(白こしょう)		0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0		
	シーフードミックス		20	13	2.4	0.2	0.3	0.1		(株)若菜対応
6214	にんじん		10	3	0.1	0.0	0.9	0.0	10	短冊切り
6153	たまねぎ		35	12	0.3	0.0	3.0	0.0	35	半分に切り1cm幅に切る
6226	根深ねぎ		10	4	0.1	0.0	0.8	0.0	10	(長ねぎ) 斜め切り
6233	はくさい		80	11	0.6	0.0	2.6	0.0	80	ざく切り(軸の部分はそぎ切り)
8006	きくらげ		1	2	0.1	0.0	0.7	0.0	1	乾燥 水で戻し1cm幅に切る
6291	りょくとうもやし		15	2	0.2	0.0	0.3	0.0	15	
10386	さつま揚げ		10	14	1.3	0.4	1.4	0.2		半分に切り、短冊切り
17024	鶏がらだし		130	9	1.4	0.3	-	0.1		自家製ポーンブロス
	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	3	12	0.3	0.6	1.2	0.8		(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		
6365	しょうが おろし		2	1	0	0	0.3	0	2	
13010	スキムミルク	大さじ1弱	8	28	2.7	0.1	4.3	0.1		水で溶いて使用
	水		10							(スキムミルク用)
14002	ごま油	小さじ2	10	90	0.0	9.6	0.0	0.0		風味付け
	絹さや		5	2	0.2	0.0	0.4	0.0	5	(株)若菜対応
			525	21	22.1	62.7	2.9	208		

作り方

- ① 野菜ときくらげ、さつま揚げは備考欄の通りに切ります。
- ② トマトを油で炒め、おろししょうがを加え、豚小間肉を炒め、酒・塩・こしょうで調味し、シーフードミックスを加えてさらに炒めます。
- ③ ②ににんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい(軸の部分を先に入れ、葉は後から入れる)、きくらげ、もやし、さつま揚げの順にいれ、さらに炒めます。
- ④ 鶏がらスープ(自家製ポーンブロス)、オイスターソース、鶏がらスープの素、水溶きしたスキムミルクを加え煮立てます。
- ⑤ 茹でたうどんを加え1分間煮込みごま油を加え、火を止め器に盛り、茹でた絹さやを添えます。

Point! 黒酢、米酢など好みのお酢をかけるとうまみが増し、さっぱりとおいしく召し上がれます。