

13 みそ煮込み風うどん(館林うどん)

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
1042	干しうどん(ゆで)		200	234	6.2	1.0	51.6	1.0		
11221	とり肉 もも	1/3枚	65	124	10.8	9.2	0.0	0.1		(皮付き) 一口大に切る
6233	はくさい		100	13	0.8	0.1	3.2	0.0	100	一口大に切る
6191	なす	小1/2本	30	5	0.3	0.0	1.5	0.0	30	縦半分に切り、斜め切り
6214	にんじん		25	8	0.2	0.0	2.2	0.0	25	花形に型どり
17019	かつおだし		150	3	0.6	0.0	0.0	0.2		液状だし(荒節)
	水		50							
16025	本みりん	小さじ2	12	29	0.0	0.0	5.2	0.0		本みりん
17048	豆みそ	大さじ2	18	37	3.1	1.9	2.6	2.0		
6226	根深ねぎ	1/3本	20	7	0.3	0.0	1.7	0.0	20	斜め切り
			460	22.3	12.2	68.0	3.2	175		

作り方

- ① とり肉と野菜は備考欄のとおりに切っておきます。
- ② 鍋にかつおだしと水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、はくさい、なすを入れて火を通します。
- ③ 火が通ったらみりと豆みそで味を調えます。
- ④ 茹でて水で洗ったうどんをお皿に盛り、③のつけ汁を器に盛って根深ねぎを添えます。