



あんかけうどん

豚肉、野菜を油で炒め、きのこ類は冷凍すると風味が増し、弱火で煮込むことでうま味がアップします。最後に片栗粉でとろみをつけ、うす味でも満足のいく味になります。ベジブロスを利用し野菜のうま味もたっぷりです。

エネルギー	452kcal
塩分	2.5g
野菜量	179g

材料(1人分)

- うどん[ゆで] 200g
- 豚小間 45g
- キャノーラ油 2g
- 白菜 80g
- 玉ねぎ 40g
- にんじん 15g
- ぶなしめじ 20g
- まいたけ 20g
- 干しいたけ(スライス) 1g
- かつおだし 180g
- おろししょうが 1g
- めんつゆ(3倍濃縮) 15g
- 片栗粉 3g
- こしょう 0.1g
- 鶏卵(半熟卵) 50g
- 根三つ葉 3g
- 糸唐辛子 0.5g

ベジブロスは、野菜の皮や種のうま味成分を利用し、まろやかなだしを取る方法で、塩分をひかえたり、野菜の栄養成分をまるごと無駄なく使用でき、環境にも身体にもやさしいです。



みそ煮込み風うどん

味噌味の汁をしっかりと染み込ませたつけ汁と食べるうどんです。白菜以外にも葉野菜やたくさん野菜を入れて煮込んでおいしいです。仕上げに、おろしにんにくやごま油を加えると食欲をそそる味になります。

エネルギー	460kcal
塩分	3.2g
野菜量	175g

材料(1人分)

- 干しうどん[ゆで] 200g
- 白菜 100g
- 鶏もも 65g
- なす 30g
- にんじん 25g
- ねぎ 20g
- かつおだし 150g
- 水 50g
- みりん(小さじ2) 12g
- 豆みそ(大さじ2) 18g

3色の干しうどんを使ったメニューです。(百年饅頭・パプリカうどん・ほうれん草うどん)



ちゃんぽん風うどん

トマトを加えて炒めることでうま味が増し、汁の量を少なくして煮込みうどんにします。お好みでトマト酢、黒酢、米酢などをかけて召し上がると、さっぱりとおいしくなります。ベジブロスを利用し野菜のうま味もたっぷりです。

エネルギー	525kcal
塩分	2.9g
野菜量	208g

材料(1人分)

- うどん[ゆで] 200g
- 豚小間 30g
- キャノーラ油 5g
- 白菜 80g
- たまねぎ 35g
- にんじん 10g
- トマト 50g
- 根深ねぎ 10g
- きくらげ 1g
- 緑豆やし 15g
- シーフードミックス 20g
- さつま揚げ 10g
- 絹さや 5g
- 酒 5g
- 食塩 0.6g
- こしょう 0.1g
- オイスターソース 3g
- おろししょうが 2g
- 鶏がらスープの素(顆粒) 3g
- 鶏がらスープ 130g
- スキムミルク 8g
- 水 10g
- ごま油 10g



ぐんまの東で生まれた 人生100年 レシピ

管理栄養士を目指す学生が新しいうどんの食べ方を考案しました。健康づくり協力店のシェフ達が地元野菜をたっぷり使い、塩分をひかえてやさしい味に仕上げた13品をご紹介します。

新しい人生100年レシピが次々に生まれることを願っています。

美食の街、ソーリュウ(フランス、ブルゴーニュ地方)で生まれたフランソワ・ボンポン。代表作《シロクマ》も2022年にその誕生から100年を迎えます。



別館
ボンボン(シロクマ)
群馬県立館林美術館



つくね入り白だし風うどん

しょうがの効いた出汁でつくねや野菜を煮込み、肉のうま味をプラスしてやさしい味付けにしました。季節にあった野菜を使うことで料理の幅も広がります。食事量の少ない方、高齢者の方にも肉と野菜が取れるメニューです。

エネルギー	368kcal
塩分	3.3g
野菜量	191g

材料(1人分)

- うどん[ゆで] 200g
- 鶏ひき肉 60g
- 鶏卵 10g
- こねぎ 10g
- しょうが 0.1g
- 酒 0.5g
- 減塩醤油 0.5g
- こしょう 0.01g
- 食塩 0.15g
- 白菜 80g
- しいたけ 15g
- 長ネギ 40g
- にんじん 20g
- 春菊 25g
- しょうが 1g
- かつお・昆布だし 300g
- うすくちしょうゆ 0.75g
- みりん 0.5g
- 酒 0.5g
- 白だし(減塩) 30g

高齢者からお子様まで楽しめるメニューです。旬の野菜を彩りよく、挽肉も、鳥・豚・牛、お好みに合わせ、それぞれの素材を活かしたやさしい味に仕上がります。うどんや具材の調理法により、柔らかくしたり、とろみを付けたり、小さくするなど、食べる方へのやさしい配慮を加えてみてください。



ドライカレーうどん

カレー粉を入れたお湯でうどんを茹であげ、ドライカレーは材料を炒めカレールウで作ります。彩り野菜は素揚げします。野菜の苦手な方にはドライカレーに野菜を入れたり、ゆで卵や粉チーズのトッピングもおすすめです。

エネルギー	575kcal
塩分	2.9g
野菜量	146g

材料(1人分)

- うどん[ゆで] 200g
- カレー粉(小さじ1) 2g
- 豚ひき肉 70g
- にんじん 20g
- たまねぎ 30g
- しいたけ 10g
- おろしにんにく 3g
- みりん 3g
- カレールウ 20g
- なす 40g
- ピーマン 10g
- パプリカ(赤) 15g
- パプリカ(黄) 15g
- しいたけ 3g
- 枝豆(6粒) 3g
- 油 9.6g

「人生100年レシピ」とは

「人生」と「食」を楽しむためのレシピです。人生100年の心身を支え

いつまでも食べる楽しみをもてることを目指しています。

そんなレシピに賛同していただける「健康づくり協力店」を募集しています。

また今回利用した厳選素材のうどんは「百年饅頭」です。

詳しくは、WEBサイトをご覧ください。

健康づくり協力店 検索

群馬県内の健康づくり協力店が検索できます。

<https://www.pref.gunma.jp/02/d2910026.html>



百年小麦 検索

百年饅頭や人生100年レシピが検索できます。

<https://100y-komugi.jp>



栄養成分は、日本食品成分表(八訂)により算出しました。

百年小麦サイトの人生100年レシピページに、監修者の情報を掲載しています。また、レシピ集や詳しい作り方がダウンロード出来るようになっています。

連携機関

麺のまち「うどんの里館林」振興会・東洋大学板倉キャンパス・館林栄養士会
館林市 板倉町 明和町 千代田町 大泉町 邑楽町
(健康づくり協力店・商工関係部署・食生活改善推進協議会・保健センター)

〈発行・問合せ先〉館林保健福祉事務所 TEL.0276-72-3230

03



フレッシュ野菜のサラダうどん

合わせ調味料を少しずつ絡めながら、ちょうどいい濃さになるよう調節してください。

仕上げにお好みでラー油を垂らすと、ピリッと締まりのある味わいになります。

エネルギー …… 409kcal
塩分 …… 2.4g
野菜量 …… 120g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● トマト	70g
● マヨネーズ(大さじ1)	15g	● きゅうり	20g
● めんつゆ[3倍濃縮](大さじ1)	15g	● 刻みのり	1g
● 鶏むね肉	40g	● 白ごま	1g
● レタス	30g	● ラー油	3g

04



ヨーグルトサラダうどん

野菜は千切りにして、うどんとたれに絡みやすくしました。

たれはヨーグルトにごまドレッシングとめんつゆを加え食べやすく、アクセントにくるみとオリーブオイル・パプリカをふりました。

エネルギー …… 456kcal
塩分 …… 2.1g
野菜量 …… 130g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● レモン	5g
● 鶏ささみ	60g	● ヨーグルト	70g
● 紫たまねぎ	15g	● めんつゆ(大さじ1)	18g
● レタス	35g	● ごまドレ(大さじ1)	15g
● 水菜	25g	● くるみ	5g
● にんじん	25g	● オリーブ油(小さじ1/2)	2g
● きゅうり	10g	● パプリカ[粉](少々)	0.1g
● ミニトマト	20g		

05



バンバンジー 棒棒鶏うどん

鶏肉は長ねぎと根生姜と一緒に加熱調理可能なビニール袋に入れ密封し、お湯を沸かした鍋に入れ、蓋をしてとろ火で3時間かけて作ります。ごまドレッシングに豆板醤を混ぜたものをかけて召し上がりください。

エネルギー …… 407kcal
塩分 …… 2.2g
野菜量 …… 137g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● 鶏もも皮つき(若鶏)	40g
● きゅうり	40g	● かいわれ大根	2g
● トマト	40g	● ごまドレッシング(大さじ2)	30g
● レタス	40g	● 豆板醤	1g
● 大豆もやし	15g		

06



野菜いっぱい中華うどん

鶏肉は、棒棒鶏うどんと同様に作ります。ごま油から下の調味料でたれをつくりませんが、その中に鶏肉の肉汁を入れることでうま味がアップしおいしく召し上がれます。お好みの野菜でアレンジしてください。

エネルギー …… 429kcal
塩分 …… 2.3g
野菜量 …… 140g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● 大根	30g	● 砂糖(小さじ1)	3g
● 大豆もやし	40g	● 鶏卵	30g	● 穀物酢(大さじ1)	15g
● 鶏もも皮つき(若鶏)	40g	● なたね油	1g	● ラー油	0.5g
● トマト	35g	● ごま油(小さじ1)	5g	● おろししょうが	2g
● かいわれ大根	2g	● オイスターソース	3g	● おろしんにく	1g
● きゅうり	30g	● しょうゆ	8g	● 炒りごま(白)	0.1g

汁のない冷たいメニューをいろいろな地元野菜を使って素材の味わいや季節感を楽しんでみませんか?

冷たいメニューに合う季節の野菜はこちら トマト(ブリックス9・四季トマト・大玉トマト・ミニトマト)、きゅうり、レタス、ズッキーニ、ニガウリ

07



とまとりあんうどん

トマトソースで和えたうどんの上に、カプレーゼ風の盛り付けて華やかに。別々でも一緒に食べてもおいしい、ヘルシーな一品です。粉チーズ・バジルソースを仕上げにかければ、よりイタリアン気分が楽しめます。

エネルギー …… 367kcal
塩分 …… 1.7g
野菜量 …… 125g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● かいわれ大根	5g
● トマトピューレ(大さじ4)	65g	● 鶏むね肉	50g
● 鶏がらだし(小さじ1)	5g	● 食塩	0.5g
● たまねぎ	50g	● 粉チーズ(大さじ1)	6g
● トマト	70g	● バジルソース	5g

08



ぐんますき焼きうどん

すき焼き味でサッと手軽な炒め合わせメニュー。卵黄を途中で崩せば味変になり、2度おいしいレシピです。すき焼きの材料が全て県産でまかなえます。

エネルギー …… 498kcal
塩分 …… 2.9g
野菜量 …… 145g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● たまねぎ	60g
● 砂糖(大さじ1)	10g	● 長ネギ	60g
● しょうゆ(大さじ1)	15g	● 生しいたけ	20g
● 酒(小さじ2)	10g	● こねぎ	5g
● 牛肉薄切り	60g	● 卵黄	20g

09



まぜうどん

焼うどんの要領で作り、調味料はめんつゆを使用します。おろししょうがとごま油の風味で塩分をひかえます。温泉卵をトッピングし、崩しながら混ぜて召し上がりください。

エネルギー …… 407kcal
塩分 …… 2.3g
野菜量 …… 121g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● 鶏がらスープの素(顆粒)	1g
● キャベツ	40g	● おろししょうが	1g
● にら	20g	● 鶏卵(温玉)	50g
● たまねぎ	40g	● ラー油	0.5g
● にんじん	20g	● こねぎ	1g
● ごま油	5g	● いらごま	0.5g
● 豚小間	20g	● 刻みのり	0.4g
● めんつゆ(3倍濃縮)	12g	● かつお削り節	0.3g

10



ニラ焼きうどん

うどんのゆで時間で麺の硬さを調節し、肉と野菜を炒め味付をします。その後うどんとニラを入れて全体に味をなじませます。スタミナ野菜として知られるニラは春先から旬を迎えます。

エネルギー …… 464kcal
塩分 …… 2.9g
野菜量 …… 170g

材料(1人分)

● うどん[ゆで]	200g	● 油(適量)	3g
● 豚肩ロース	70g	● しょうゆ(大さじ1弱)	14g
● ぶなしめじ	30g	● 本みりん(大さじ1弱)	14g
● キャベツ	60g	● 水(大さじ1弱)	15g
● たまねぎ	30g	● 本だし(小さじ1/6)	0.5g
● にんじん	15g	● かつお節(適量)	0.2g
● ニラ	35g		

汁のない温かいメニューをいろいろな地元野菜を使って素材の味わいや季節感を楽しんでみませんか?

温かいメニューに合う季節の野菜はこちら 邑美人白菜、キャベツ、ちじみホウレンソウ、春菊、ニラ、長ネギ