

# ジンゾウ先生の でんぷん細うどん

100g×5 食入り

945 円(税込)



## 100g あたりの栄養成分

エネルギー 310kcal

たんぱく質 0.3g

リン 18.0mg

カリウム 6.5mg

細麺で食べやすく冷たい麺でももちろん温かくしてもさっぱり喉越しよく食べられます。初めての方でも美味しく食べていただけます。



ジャージャー麺

1. 鶏ささみは酒とこしょうを振って電子レンジにかけほぐしておく。
2. 錦糸卵を作る。
3. レタスはちぎり、きゅうりは千切りに、トマトは薄切りにする。
4. ねりごま、だしわりしょうゆ、水を混ぜてたれを作る。
5. 細うどんをゆでて水洗いし、水気を切る。
6. 細うどんを器に盛り、①②③を飾り④のたれをかけていただく。

NPO 法人食事療法サポートセンター所属  
管理栄養士 齋藤順子さんのレシピより

1. 豚ばらひき肉におろし生姜、酒を混ぜておく。きゅうりと長ネギの白い部分は千切りにしておく。
2. しいたけとなすはみじん切りにし、油で炒める。
3. 細うどんは 4 分茹でザルにあけて水洗いして水気を切り、ごま油をまぶしておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し①の肉を炒め、②の野菜と砂糖、酒、だしわりしょうゆ、コンソメ、水、減塩味噌を加えて煮詰め水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. ③のうどんを器に盛り④の肉をのせてきゅうりと長ネギを添える。

低たんぱく食レシピ 60 より