

ジンゾウ先生から 新発売!!

でんぷん らくらくうどん

- 1袋あたりのたんぱく質は 0.2g
- もちもちで切れにくい
- のびない、煮込んでもコシがある



栄養成分 (1袋 95g あたり)	
エネルギー	333kcal
たんぱく質	0.2g
カリウム	8mg
リン	34mg
ナトリウム	77mg
食塩相当量	0g(茹で上がり後)

基本の茹で方

- ①袋から出して、5~10分くらい水につけておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、うどんを入れて弱~中火で5~6分茹でる。
- ③火をとめて蓋をし、お好みの固さになるまで3~6分蒸らす。
- ④ざるにあけてよく水洗いし、水気を切る。

鍋焼きうどん



1食当たり
(目安)
エネルギー
466kcal
たんぱく質
65g
カリウム
334mg
リン134mg
食塩 1.3g

- 材料 ●でんぷん楽らくうどん 1袋 ●でんぷん焼えびせん 8g
●サラダ油 3g ●かつお・昆布出汁 250g
●だしわりしょうゆ 10g ●若鶏・もも 20g
●にんじん 10g ●長ネギ 20g
●かまぼこ 10g ●舞茸 10g

- ①でんぷん楽らくうどんを茹で、流水で洗ってザルにあける。
- ②一人用の鍋に出汁とだしわりしょうゆを入れる。食べやすい大きさに切った鶏肉、人参、長ネギ、舞茸を入れ、蓋をして火にかける。
- ③少し煮込んだら火をとめて蓋を開け、うどん、サラダ油を絡めた焼えびせん、かまぼこを乗せ、再び蓋をして蒸らす。

かけうどん



1食当たり
(目安)
エネルギー
346kcal
たんぱく質
0.83g
カリウム
26mg
リン 46mg
食塩 1.6g

- 材料 ●でんぷん楽らくうどん 1袋 ●ヒガシマルうどんスープ 3g ●熱湯 200g
●いりごま 1g ●焼きのり 0.5g

- ①基本の茹で方を参考に、楽らくうどんを茹でる。
- ②容器にうどんスープ、熱湯を注ぎ混ぜる。
- ③うどんをスープに入れ、ねぎ、ごま、焼きのりをのせる。

焼きうどん



お弁当にも!!

1食当たり
(目安)
エネルギー
541kcal
たんぱく質
5.7g
カリウム
234mg
リン108mg
食塩 0.6g

- 材料 ●でんぷん楽らくうどん 1袋 ●豚バラ 25g
●長ネギ 40g ●ピーマン 20g
●生椎茸 15g ●オリーブオイル 8g
●酒 10g ●だしわりしょうゆ 8g
●こしょう 0.01g ●かつお節 1g

- ①でんぷん楽らくうどんを茹で、流水で洗ってザルにあける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、食べやすい大きさに切った豚肉、長ネギ、ピーマン、しいたけを炒める。
- ③うどんを加えて更に炒め、酒、だしわりしょうゆを加えて、こしょうで味を整える。
- ④皿に盛り付け、かつお節をのせる。

※食塩量はスープ全量を飲んだ時の数値です。スープはできるだけ飲まないようにしましょう