

ジンゾウ先生の でんぷん茹うどん



180g×5 食入り

945 円(税込)

100g あたりの栄養成分

エネルギー 293kcal

たんぱく質 0.2g

リン 25.0mg

カリウム 3.6mg

極太角麺の本格うどん!!!

つるつるもちもち、のびない、
そして美味しい! もちろんコシも忘
ずに。煮込んでも切れにくい、本場
本物をしのぐ美味しさを追求しました



煮込みうどん



焼きうどん

- 1.お鍋にお湯又は水を入れ沸騰させる。
- 2.豚ばら肉、でんぷん茹うどん、野菜、わかめの順に入れて蓋をして煮込む(約4~5分)
- 3.かつおだし、お湯、だしわりしょうゆ、みりん、でんぷん茹うどんのつゆを作る。
- 4.蓋をあげてうどんをほぐし、つゆをいれて更に煮込む。

エネルギーが低めですので、お好みででんぷん餅や天かす、ジンゾウ先生の焼えびせんを入れてお召し上がり下さい。

低たんぱく食レシピ 60 より

- 1.豚ばら肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、キクラゲは好みの大きさに切る。
- 2.でんぷん茹うどんの袋の端を切り、電子レンジで2分間加熱後、麺をほぐす。
- 3.フライパンに油を熱し、肉、野菜、しめじ、茹うどんを炒め、野菜がしんなりしてきたら塩、しょうゆを加えて味をととのえる。
- 4.器に盛り付け、お好みであさつき、のり、かつおぶしを散らす。

低たんぱく食レシピ 60 より