

十元気 調理教室

カレーうどん（若鶏入り）

10/10/16

NPO 法人食事療法サポートセンター

たなきよレシピ

●材料（1人前）

材料	使用量
1 でんぷんきしめんジンゾウ先生	100.0g
2 にわとり_若鶏_もも_皮つき_生	30.0 g
3 たまねぎ_りん茎_生	20.0g
4 にんじん_根_皮むき_生	10.0g
5 まいたけ_生	10.0g
6 カレー粉	2.0g
7 でん粉_かたくり粉 ジャがいもでん粉	5.0g
8 植物油_なたね油	5.0g
9 こしょう_黒_粉	.1g
10 清酒（日本酒）_上撰_醸造酒類	5.0 g
11 みりん_本みりん_混成酒類	5.0 g
12 だしわりしょうゆ_キッコーマン低塩_低たん、低り	20.0 g
13 だし_かつおだし	50.0 g
14 水	150.0 g
15 ねぎ_こねぎ_万能ねぎ等を含む_葉_生	3.0 g

●作り方

- ① カレー粉とかたくり粉を計量し、合わせておく。
- ② きしめんをレンジ強（500w）で4分加熱し、取り出してそのまま1分放置してざるに上げ、よく水洗いをし、水気を切っておく。
- ③ みりん、だしわり醤油、かつおだしを合わせておく。
- ④ 油を入れた鍋に肉を入れ、玉ねぎ（薄切り）、薄く半月に切った人参を加え炒め、黒こしょうを入れる。火が通ったら舞茸を加え、酒を入れて更に炒める。
- ⑤ ④に水 100 g と③を加え肉に火が通って人参がやわらかくなったら②のきしめんを加える。ひと煮たちしたら①に水 50 g を入れ溶いたものを鍋に加える。
- ⑥ ⑤にとろみがついたら温めておいた器によそい、小口切りにしたねぎを中央にのせる。

●栄養成分値 良質たんぱく質 69.92%

エネルギー 456.324Kcal たんぱく質 6.951g 食塩相当量 1.554g

カリウム 243.3mg リン 118.440mg

