

きのこあんかけうどん ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～

レシピ提供：東京家政学院大学 教授 金澤良枝先生



■材料(1人分)

白菜	40g	絹さや	5g
ぶなしめじ	30g	げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)
えのきたけ	30g	ごま油	4g
しょうが	5g	酒	5g
豚ロース肉(脂身なし)	30g	かつおだし(顆粒)	2g
きくらげ(乾)	1g	減塩げんたしょうゆ	5g
赤パプリカ	15g	片栗粉	3g
黄パプリカ	15g		

■作り方

- ① 白菜は3～4cm幅に切る。ぶなしめじ、えのきたけは石づきを切り落としてからひとつひとつほぐす。しょうがはみじん切りにする。豚ロース肉は一口大に切る。きくらげはお湯に浸して戻す。
- ② パプリカ、絹さやは沸騰させたお湯でさっとゆで、細切りにする。
- ③ 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん うどん風を入れ、さいばしでほぐしながら1分半ゆでる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①のしょうが、豚肉、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、きくらげの順に炒める。
- ⑤ ④に酒、かつおだし、減塩げんたしょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ ⑤に水で溶いた片栗粉をまわし入れ、さっと炒める。
- ⑦ 器に③を盛り付け、⑥をかけ、②を盛り付ける。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
445kcal	9.7g	10.6g	80.6g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
485mg	509mg	183mg	1.2g

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



げんた冷凍めん うどん風



減塩げんたしょうゆ