

豚肉とねぎのあったか麺を楽しもう☆  
～麺類を食べるときの減塩の工夫～



<献立>

- ・あったかうどん
- ・菜の花の和え物
- ・オレンジゼリー

<1人分>

熱量  
620kcal

蛋白質  
10.4g

塩分  
2.4g

【あったかうどん】 (材料:4人分)

<p>でんぷん細うどん 400 g</p> <p>豚バラ肉 120 g</p> <p>醤油 4 g</p> <p>油揚げ 16 g</p> <p>ネギ 120 g</p> <p>シメジ 40 g</p> <p>油 8 g</p> <p>ミツバ 20 g</p> <p>※手作りだし 800 g</p> <p>めんつゆ(市販品) 60 g</p> <p>醤油 8 g</p> <p>みりん 12 g</p> <p>酒 12 g</p> <p>トロロ昆布 12 g</p> <p>七味唐辛子</p> <p>※手作りだし(一番だし)800g</p> <p>水 1000 g</p> <p>だし昆布 8 g</p> <p>削り節 16 g</p>	<p>① 下準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ肉は2cm幅に切り、しょうゆで下味をつける。</li> <li>・ネギ:ぶつ切り。</li> <li>・シメジ:適当な大きさに手でほぐす。</li> <li>・ミツバ:5cm幅に切る。</li> <li>・油揚げ:熱湯をかけて油抜きをして小さめに切る。</li> </ul> <p>② 調味料を合わせておく。(めんつゆ、醤油、みりん、酒)</p> <p>③ うどんを茹でる(7～8分)。その後水で洗いぬめりをおとす。</p> <p>④ 具を炒める。</p> <p>鍋に油を入れネギとシメジを焦げ目がつくように焼き、とり出しておく。次に肉を入れ炒める。肉の色が変わったらだし汁をいれ、②の調味料も入れるネギ、シメジ、油揚げ、ミツバを入れ火を止める。</p> <p>⑤ 盛り付ける。</p> <p>器にうどんを入れ、その上に④をかけてトロロ昆布をのせる。お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり。</p>
---	--

【菜の花の和え物】 (材料:4人分)

<p>菜の花 160 g</p> <p>ゆで卵 20 g</p> <p>マヨネーズ 20 g</p> <p>練り辛子 1.6 g</p>	<p>① 菜の花は洗って茹でる。水気をしっかりきり、適当な長さに切っておく。</p> <p>② 卵を茹でてみじん切りにする。</p> <p>③ マヨネーズと練り辛子を合わせ①を和える。</p>
--	--

【オレンジゼリー】 (材料:4人分)

<p>クリアガー 10 g</p> <p>砂糖 24 g</p> <p>水 120 g</p> <p>オレンジジュース 120 g</p> <p>オレンジキュラソー 4 g</p> <p>ミカン缶詰 80 g</p>	<p>① クリアガーと砂糖を混ぜておく。</p> <p>② 鍋に水を入れ、①をゆっくりとかき混ぜながら溶かしていく。</p> <p>③ 鍋を火にかけ沸騰したら火を止めオレンジジュースとキュラソーを混ぜる。</p> <p>④ ③を容器に移し、ミカン缶をいれ冷蔵庫で冷やし固める。</p>
--	--



材料・調味料全て計量することから始まります



低たんぱく細うどんをゆでています。この後水洗いしました。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は温かい麺をテーマに実習してみました。  
 麺はでんぶん細うどんを使用。普通の麺と比較したんぱく質は-5.7g、塩分-0.7g（一人分）であり、  
 低たんぱくの食事療法をされている方には使いやすい麺です。  
 今回のテーマは「麺でも減塩!!」ということで、麺料理でいかに塩分を抑えるかがポイントとなりました。

- ポイント
- ①うどんのみに塩分を集中すること。
  - ②一番だしを使用。油を利用。  
 （だしの素だと塩分0.5gはいります。そこで、天然だしを使用しました。  
 また、バラ肉の脂と、炒めたネギの香ばしさでコクをだす）
  - ③アクセントをつける。（とろろ昆布、七味唐辛子、香味野菜（三つ葉））
  - ④汁を残すこと。

食後みんなで残りのスープがどの位あるか計量もしてみました。残すことを習慣づけることが大切ですよ。  
 寒い時期には是非作ってみてくださいね。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★あったかうどん</b>						
でんぶん細うどん	100	310	0.3	0	16	26
豚バラ肉	30	116	4.3	0	75	42
醤油	1	1	0.1	0.1	5	2
油揚げ	4	15	0.7	0	2	9
ネギ	30	8	0.2	0	54	8
シメジ	10	2	0.3	0	38	10
油	2	18	0	0	0	0
ミツバ	5	1	0.1	0	25	3
カツオ昆布だし	200	4	0.6	0.2	126	26
めんつゆ	15	14	0.5	1.5	-	-
醤油	2	2	0.2	0.3	11	4
みりん	3	7	0	0	0	0
酒	3	3	0	0	0	0
トロロ昆布	3	3	0.2	0.2	246	9
小計		504	7.5	2.3	598	139

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★菜の花の和え物</b>						
菜の花	40	13	1.8	0	85	34
ゆで卵	5	8	0.6	0	7	9
マヨネーズ	5	34	0.1	0.1	1	4
練り辛子	0.4	1	0	0	1	0
小計		56	2.5	0.1	94	47
<b>★オレンジゼリー</b>						
クリアガー	2.5	3	0	0	-	-
砂糖	6	23	0	0	0	0
水	30	0	0	0	0	0
オレンジジュース	30	12	0.2	0	54	6
オレンジキュラソー	2.5	3	0	0	0	0
ミカン缶	20	19	0.2	0	23	2
小計		60	0.4	0.0	77	8
合計		620	10.4	2.4	769	194