

きのこのあんかけうどん



<献立>

- ・きのこのあんかけうどん
- ・白菜とリンゴのサラダ

熱量
627cal

炭水化物
78g

食塩
2.3g

【きのこのあんかけうどん】 (材料:1人分)

冷凍うどん	180 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉は食べやすい大きさに切り酒につけておく。(A) ② 椎茸、しめじ、えのきは石づきを切り、椎茸は1cm幅に切り、しめじはほぐし、えのきは半分に切る。舞茸は食べやすく裂く。人参は3cmくらいの長さで短冊切り、こねぎは小口切り、生姜はみじん切り。 ③ うどんはさっと茹でて水気をきっておく。(電子レンジで加熱でも可) ④ 粉末のだしを湯で溶かしだし汁を作る。(B) ⑤ フライパンにゴマ油を入れ火にかけ、生姜を加え豚肉も加える。色が変わってきたら人参を加えて炒める。きのこ類を加えてサッと火を通す。だし汁と醤油を加え、沸騰するまで煮立たせる。 ⑥ 火を消して水溶性片栗粉を加え1分ほど加熱させとろみをつける。 ⑦ お皿にうどんを盛りきのこあんをかける。かつお節、ねぎを散らす。お好みで七味をかけていただく。
(女性)	120 g	
A 豚ロース・脂身つき	40 g	
酒	3 g	
ぶなしめじ	30 g	
まいたけ	30 g	
えのきたけ	30 g	
生しいたけ	10 g	
にんじん	10 g	
小ネギ	10 g	
生姜	5 g	
ごま油	5 g	
B 理研のだしの素	1 g	
お湯	150 g	
濃い口醤油	8 g	
{ でんぷん	10 g	
{ 水	20 g	

【白菜とリンゴのサラダ】 (材料:1人分)

白菜	60 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 白菜は食べやすい長さに千切り。リンゴも芯をとり皮付きのまま千切り。ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。 ② オリーブ油と酢とオリゴ糖を混ぜ合わせる。 ③ ②を①に加えて混ぜる、ブラックペッパーも加える。
リンゴ	20 g	
ハム	10 g	
オリーブ油	3 g	
穀物酢	小さじ1	
オリゴ糖	小さじ1	
黒コショウ	少々	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★きのこのあんかけうどん							
冷凍うどん(男性)①	180	216	4.1	0.7	48.4	1.4	0.8
(女性)①	120	144	2.7	0.5	32.3	0.9	0.5
豚ロース・脂身つき	40	105	7.7	7.7	0.1	0.0	0.0
酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ぶなしめじ	30	5	0.8	0.2	1.5	1.1	0.0
まいたけ	30	5	1.1	0.2	0.8	0.8	0.0
えのきたけ	30	7	0.8	0.1	2.3	1.2	0.0
生しいたけ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.4	0.0
にんじん	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
小ネギ	10	3	0.2	0	0.5	0.1	0
生姜	5	2	0	0	0.3	0.1	0
ごま油	8	74	0	8	0	0	0
理研のだしの素	1	3.6	0.3	0.0	0.6	0.0	0
お湯	150	0	0	0	0	0	0
濃い口醤油	8	6	0.6	0	0.8	0	1.2
でんぷん	10	33	0	0	8.2	0	0
水	20	0	0	0	0	0	0
小計①		469	16.0	16.9	65.0	5.4	2.0
小計①`		397	14.6	16.7	48.9	4.9	1.7
★白菜とリンゴのサラダ							
白菜	60	8	0.5	0.1	1.9	0.8	0.0
リンゴ	20	11	0.0	0.0	2.9	0.3	0.0
ハム	10	20	1.7	1.4	0.1	0.0	0.3
オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
オリゴ糖	5	15	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-	-
小計②		83	2.2	4.5	13.0	1.1	0.3
合計①+②		552	18.2	21.4	78.0	6.5	2.3
合計①`+②		480	17	21	62	6.0	2

★栄養士からのコメント

今回は秋の味覚、きのこをたっぷり使ったあんかけうどんを作りました。塩分が多くなりやすい麺類もあんかけにすることで塩分を抑えられます。また、きのこがたっぷり入っており食物繊維が豊富です。食物繊維は血糖の吸収をゆっくりにしてくれる働きや、腸内環境を整えてくれるなど、私たちの身体にとっては必要不可欠なものです。

副菜ではよく漬物にしてしまいがちな白菜を生のままサラダにしました。

調味料で使用しているオリゴ糖も腸内細菌のエサになり、腸内環境をよくしてくれます。

ますます寒くなりますが、しっかり食べ、食物繊維を取り入れ免疫を

