

土鍋で手軽なカレーうどん！！

～でんぶん麺の食感を楽しもう～



<献立>

- ・カレーうどん
- ・ツナサラダ
- ・季節のくだもの

<1人分>

熱量
605kcal

蛋白
10.2 g

塩分
1.5g

【カレーうどん】

(材料:1人分)

でんぶん茹うどん	180g
豚バラ肉	30g
濃口しょうゆ	1g
油	2g
玉ねぎ	20g
人参	10g
シメジ	10g
ネギ	20g
だし汁	200ml
めんつゆ(ストレート)	15g
濃口しょうゆ	1g
みりん	3g
カレー粉	2g
片栗粉	2g
水	10ml

- ① 豚肉にしょうゆで下味をつける。
- ② ・玉ねぎは薄切りにする。
・人参は短冊に切る。
・長ネギは7~8cm長さの斜め切りにする。
- ③ ・つゆ(だし汁、めんつゆ、しゅうゆ、みりん)をあわせる。
・水溶き片栗粉をつくる。
- ④ 土鍋をコンロにかけ油をしき、玉ねぎ・人参を炒める。
しんなりしてきたら、豚肉を入れ炒め、その後しめじ、長ネギを炒める。
- ⑤ ④にカレー粉を入れて軽く炒め、合わせたつゆを入れひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ でんぶん茹うどんはレンジで加熱したあと、一度湯で軽く流す。
- ⑦ 鍋へうどんを入れ軽くかき混ぜ火を止める。

【ツナと海藻のサラダ】

(材料:4人分)

カットワカメ	4g
酢	12g
油	8g
塩	0.8g
こしょう	少々
レタス	100g
大根	100g
パプリカ	40g
シーチキン	60g
マヨネーズ	16g

- ① ワカメは水で5分ほど戻し、酢・油・塩・こしょうで味をつける。
- ② レタスは手でちぎり、大根は千切り、パプリカはスライスする。
ツナはマヨネーズと合わせる。
- ③ 器にレタス・大根・パプリカを盛り合わせ、上に下味をつけたワカメとツナをのせる。

【くだもの】

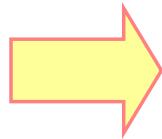
(材料:1人分)

梨	25g
柿	25g

梨と柿の皮をむき、器に盛る。



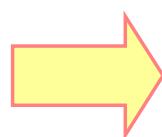
カレーうどんの具 1人分です



ひとり分づつ土鍋で調理しました♪



サラダの野菜もそれぞれしっかりと計量します！！



それぞれ下味をつけて、彩りよく盛り付けます

★ ~栄養士からのコメント~ ★

今回は、麺を使ったメニューを紹介します。

今回使った麺は「でんぶん茹うどん」です。通常市販されている「ゆでうどん」は1玉たんぱく質5.7g、食塩0.7gなのにに対し、この麺は一人前たんぱく質0.2g、食塩は0gと使いやすい成分値になっています。

汁を吸いやすいので、プリプリの食感を楽しむためにも1人分づつ土鍋で煮てすぐに召し上がっていただきました。自宅でも出来上がったら、すぐに召し上がってくださいね。

カレー粉により風味を出すことで、しょうゆ、めんつゆの量を抑えることができました。

患者様からは「カレーの辛さが後からくる」「寒い季節にぴったり」といった感想が聞かれました。ぜひ試してくださいね。

ツナと海藻のサラダはツナ・海藻それぞれに味を付けることで、ドレッシングがなくても野菜と合わせて食べることができますよ！

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)
★カレーうどん						
でんぶん茹うどん	180	293	0.2	0.0	4	25
豚バラ肉	30	116	4.3	0.0	75	42
濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.1	4	2
油	2	18	0.0	0.0	0	0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
人参	10	4	0.1	0.0	28	3
シメジ	10	2	0.3	0.0	38	10
長ネギ	20	6	0.1	0.0	36	5
だし汁	200	4	0.6	0.2	126	26
めんつゆ	15	7	0.3	0.5	15	7
濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.1	4	2
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
カレー粉	2	8	0.3	0.0	34	8
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
水	10	0	0.0	0.0	0	0
小計		481	6.6	0.9	395	138

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)
★ツナと海藻のサラダ						
カットワカメ	1	1	0.1	0.2	4	3
酢	3	1	0.0	0.0	0	0
油	2	18	0.0	0.0	0	0
食塩	0	0	0.0	0.2	0	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
レタス	25	3	0.2	0.0	50	6
大根	25	5	0.1	0.0	58	5
パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2
シーチキン	15	40	2.8	0.1	35	24
マヨネーズ	4	27	0.1	0.1	1	3
小計		98	3.4	0.6	169	43
★くだもの						
梨	25	11	0.1	0.0	35	3
柿	25	15	0.1	0.0	43	4
小計		26	0.2	0.0	78	7
合計		605	10.2	1.5	642	188