

あんかけうどん

節塩でも美味しく仕上げるためのコツは①炒めて香ばしさを出す②あんかけで出汁を麺に絡ませる③生姜の風味効かせる
出汁でなく水でも出来ますが、お好みの出汁を濃いめにひくと、より美味しく出来上がります。



《1人分》

きのこ(お好みで)	70g	油揚げ	20g
葱	2本	生姜	ひとかけ
即席お吸い物	1食分	出汁	300cc
片栗粉	適量	ゆでうどん	1玉

下準備》・きのこは食べやすい大きさにほぐす(切る)。
・油揚げは短冊切り。・葱は笹切り。生姜は卸す



②鍋で油揚げときのこをサッと炒める。
出汁を加える。煮たったら、即席お吸い物と水溶き片栗粉でとろみをつける。

③器に茹でたうどんを盛り、②のあんをかける。
その上に、葱と生姜を盛り付ける。

一般的なかけうどん(塩分5~6g程度)と比較。
汁を全部飲みきっても塩分量は約半分

《栄養価：1食分》

エネルギー	377kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	8.4g
炭水化物	140.8g
塩分	2.6g