

おすすめレシピ!

揚げもちの ちからうどん

◎材料と分量 (1人分)

食品名	使用量
でんぷん茹うどん	1袋
ひかりもち	1個
ほうれん草	30g
かまぼこ	10g
長ネギ	10g
だしわりつゆ	20ml
水	300ml
油	3g()



吸油率を5%として、計算しました。
(マークの商品は弊社取扱商品です。)



◎作り方

- 1、ほうれん草は茹でて、水気を絞り4cm幅に切ります。かまぼこは5mm幅に切ります。長ネギは小口切りにします。
- 2、鍋にだしわりつゆと分量の水を入れ、弱火にかけます。
- 3、ひかりもちは低温の油で揚げ、2のつゆの中に入れておきます。
- 4、茹でうどんは袋の端をはさみで切り、電子レンジで加熱します。うどんが温まったらザルにあけ、流水ですすぎます。
- 5、うどんを一度熱湯にくぐらせてから器に盛り、3のもちをのせます。
- 6、つゆはひと煮立ちさせてから器に注ぎ、1の具をのせて出来上がりです。

◎栄養価 (1人前あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
471kcal	3.5g	8.0g	96.4g	764mg	268mg
カルシウム	リン	鉄	食物繊維	食塩相当量	
25mg	66mg	0.6mg	1.0g	2.0g	