

管理栄養士の
おすすめレシピ

☆1品でバランス食☆

あったか鍋料理



鍋はたくさんの野菜とたんぱく質食品が入ることにより、1品でバランスのとれた料理になります。

野菜たっぷりみそ煮込みうどん



<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
522kcal	23.9g	17.2g	4.3g

<材料> (4人分)

うどん(生)	3玉
鶏もも	200g
ねぎ	1本
白菜	1/4玉
ごぼう	1/2本
生しいたけ	4枚
油揚げ	1枚
かまぼこ	8切れ
卵	4個
出汁	7カップ
みそ	大さじ6
みりん	大さじ5
七味唐辛子	お好み

<作り方>

- ① うどんはざるに入れ、熱湯をかける。
- ② 鶏ももは一口大に切り、熱湯をかける。
- ③ 長ネギは斜め切り、白菜はざく切りにする。
- ④ ごぼうは薄く斜め切りにして、水にさらす。
- ⑤ 生しいたけは石づきを取り除く。
- ⑥ 油揚げは2cmの短冊切り、かまぼこは7mm幅に切る。
- ⑦ 少量の出汁と調味料を合わせておく。
- ⑧ 土鍋に出汁と②、④を入れ、煮立ったら中火で5分煮る。
- ⑨ ③と⑦、油揚げを入れ、煮立ったらうどんを加え、さらに5分煮る。
- ⑩ かまぼこと卵を割り入れ、七味唐辛子をお好みでかける。

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No,14



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連