

# 野菜たっぷり10品目のあんかけうどん



**【材料(1人分)】**

ゆでうどん	160g
豚肉スライス	40g
生姜	1g
人参	15g
キャバツ	30g
しめじ	5g
えのき	10g
もやし	20g
ニラ	10g
きくらげ	1g
ねぎ	10g

**★ポイント★**  
1食で野菜を100g使用!

水	120ml
中華だし	3g
塩	0.2g
しょう油	少々
ごま油	1g
片栗粉	9g

## 【栄養価】



エネルギー  
335 kcal

たんぱく質  
14.0 g

脂質  
9.5 g

炭水化物  
47.3 g

塩分  
1.5 g

## 【作り方】

(切り方)

- 豚肉スライス ..... 3cm位の大きさに切る
- 生姜 ..... 千切り
- 人参 ..... 3cmの長さで短冊切り
- キャバツ ..... 3cm幅に切る
- えのき ..... 3cm幅に切る
- しめじ ..... 大きいのは半分にさいておく
- ニラ ..... 3cm幅に切る(根元はみじん)
- きくらげ ..... 水でをどして3cm位に切る
- ねぎ ..... 斜め切りにする

- ① フライパンに豚肉をひろげて並べ、油がでたら生姜、ニラの根元、人参を入れて炒める。
- ② 分量の水と野菜を入れて旨味する。  
(※ニラは最後に入れると彩りよく仕上がる)
- ③ ②に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油をたらす。
- ④ 熱湯でさっと湯でたうどんに野菜あんをかけて出来上がり!!

## ポイント

- ★ 高血圧予防のため、生姜や少量のごま油を使用し、薄味でも風味があり食べやすい味付けです。また「乾うどん(塩分4.3g/100g)」より調理が簡単で塩分の少ない「ゆでうどん(塩分0.3g/100g)」がオススメ!!
- ★ 野菜を取って大きめに切り、きくらげを入れる事で噛みごたえがでて食べすぎ防止の一品
- ★ 素うどんは、糖質だけに偏りがち... 野菜を切って煮こむだけで、出来上がるので日頃の野菜不足を解消できます。

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校