

カロリー

# けんちんうどん

470  
Kcal

材料

作り方

たんぱく質

ゆでうどん 一人分

うどんはゆでておく。

炒め油 1g

油で鶏肉を炒める（中火）。

鶏もも肉 30g <一口大に切る>

鶏肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める

酒1g（鶏肉と混ぜておく）

ごぼう 20g <ささがきかなめ切り>

だし水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

にんじん 20g <いちょう切り>

だいこん 20g <いちょう切り>

調味料を加え、油揚げと長ねぎを加える。

だし汁 200g

水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ごま油を加えて火を止める。

砂糖 2g

しょうゆ 13g

酒 8g

塩 0.1g

うどんの上に具をかける。

油揚げ 10g <短冊切り>

長ねぎ 20g <ななめうす切り>

さらに時短！

炒めずに、だし汁を沸騰させた中に具を順に加えていく方法でもできます。

片栗粉 3.5g

ごま油 0.5g

15.9  
人分

分量

1  
人分

