

エコクック®

4日
土

みそ煮込みうどん あっさり和風サラダ

約
30
分



下ごしらえ

- ⑦ 椎茸…ぬるま湯につけて戻す
(戻し汁はとっておく)
油揚げ…熱湯をかけて油抜き
→食べやすく切る
- 葱…斜め切り
- 鶏肉…一口大に切る
- ① わかめ…水につけて戻す
→食べやすく切る
- 風味かまぼこ…さっと熱湯を通す
→半分に分けて食べやすくほぐす
- 白菜…ざく切り
→ゆでる(途中むき枝豆を加えて
共にゆでる)→水気を絞る

作り方 (手順) ●→●

- (みそ煮込みうどん)
- ① 鍋に分量の椎茸の戻し汁+水を入れて火にかけ、沸騰したら煮込み用生うどんを入れ、時々ほぐしながら約7分煮、⑦を加えて約5分煮る。
 - ② うどんがお好みの固さになったら味噌煮込みのたれを加え、再沸騰したら卵を割り落とし、お好みの固さになるまで煮る。
- 味噌煮込みのたれは“八丁味噌”と“たまりしょうゆ”を使った濃厚でコクのある本格的なスープの素です(化学調味料無添加)。手軽に名古屋の名物料理をお楽しみいただけます。

(あっさり和風サラダ)

- ① ①を生おろし生姜、②であえる。

	2人用	3人用	4人用
みそ煮込みうどん			
若鶏モモ肉	80g	120g	160g
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
干椎茸(国内産)	2枚	3枚	4枚
葱	1/2本	1/2本	1本
卵	2コ	3コ	4コ
煮込み用生うどん	200g	300g	400g
味噌煮込みのたれ	2袋	3袋	4袋
□椎茸の戻し汁+水	1袋に対して550ml		
あっさり和風サラダ			
風味かまぼこ(かに)	1本	1本	2本
白菜	160g	240g	320g
むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
塩蔵わかめ	10g	20g	20g
生おろし生姜	1袋	1½袋	2袋
□サラダ油	大%	大1	大1½
② さとう	小½	小½	小%
酢	大%	大1	大1½
□しょうゆ	大%	大1	大1½

●エネルギー642kcal ●蛋白質33.8g ●脂質24.3g ●ナトリウム2874mg(食塩相当量7.3g)
●煮込み用生うどん…小麦使用(そばを含む製造工場にて生産) 味噌煮込みのたれ…小麦使用 風味かまぼこ(かに)…小麦、卵、かに使用
【原材料】 葱、白菜…国産 若鶏モモ肉…国産