

02 けんちんうどん

ご飯もの・麺類

memo 数値：1人分

エネルギー 229Kcal

たんぱく質 9.6g

塩分 2.8g



レシピ Recipe

- 1 **A** を食べやすい大きさに切る。
里芋は下ゆでをしておく。
- 2 サラダ油をひいた鍋で鶏肉を炒め、色が変わったら、大根、人参、里芋を加え、野菜に火が通るまで炒める。
- 3 **2** に **B** を加え、一煮立ちさせてから豆腐とすり下ろした生姜を加える。
- 4 **3** にうどんを加えてひと煮立ちさせ、ねぎをちらす

栄養士・調理師から一言



生姜が効いた具沢山のうどんです。生姜の辛味成分ジンゲロンは血行を促進し、体を温めてくれるので寒い季節にぴったりです。具がゴロゴロと入っているので1品で満足感も!

材 料	数 量
ゆでうどん	1玉(240g)
鶏もも肉(皮付き)	40g
大根	60g
A 人参	20g
里芋	60g
豆腐	60g
サラダ油	適宜
生姜	0.8g
B 薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ1/3
だし汁	320ml
ねぎ	10g

(分量は2人分です)