

節約献立 (クッキングレシポ)

【部隊名】 補給統制本部

料理名	からし焼きうどん	金額	1食当たり	332円
			メイン料理	178円

材料名	使用量	調理指示
うどん	1人前	
木綿豆腐	150	6等分に切る
豚バラ肉	60	5mm厚 4cm幅
醤油	6	
本みりん	12	
料理酒	12	
サラダ油	3	
にんにく	2	みじん切
生姜	2	みじん切
甜面醬	9	
豆板醬	1.5	
上白糖	3	
澱粉	10	
長葱	20	白髪ねぎにする
糸切り唐辛子	0.3	
きゅうり	30	千切り
七味唐辛子粉	0.3	お好みで

作り方
①豚肉をにんにく・生姜と共に炒める。 ②調味料を入れ、豆腐と共に煮る。 ③豚肉が柔らかくなり、豆腐にも味が染みたらいったん火を止め、澱粉でとろみを付けて再加熱をする。 ④茹でたうどんに③をかけて完成！

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	900	747
たんぱく質 (g)	35.8	26.9
脂質 (g)	37.3	32.2
炭水化物 (g)	97.6	76.4
食塩相当量 (g)	4.0	3
食物繊維 (g)	7.2	3.7
カルシウム (mg)	505	165
鉄 (mg)	4.5	2.6



お品書き
 ・からし焼きうどん
 ・ほうれん草の海苔じゃこナムル
 ・りんごとバナナのヨーグルト

PRポイント 隊員からの考案によりできた献立です。地元十条のソウルフードであるからし焼きを、うどんと合わせました。豚バラのうま味とにんにく、唐辛子を効かせた辛みがパンチのある味わいに。仕上げにのせるきゅうりがポイントです。