

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

Plant-based カップうどん



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	290	(kcal)
・たんぱく質：	9.0	(g)
・カリウム：	63	(mg)
・リン：	109	(mg)
・食塩：	1.6	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	80	(円)

🍲 材料

- | | |
|--------------|------|
| 1, 冷凍食塩0gうどん | 100g |
| 2, めんつゆ3倍濃縮 | 15g |
| 3, 水 | 45g |
| 4, 高野豆腐(乾燥) | 8g |
| 5, 長ネギ | 5g |
| 6, 花ふ | 3枚 |

※冷凍うどんは、生めんに近い栄養価です。商品に表記されています。

🍳 作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯でもどしておく。
- ②キッチンペーパーで①の高野豆腐の水気を取り、小さく切る。
- ③フライパンにサラダ油と高野豆腐を入れ弱火で軽く炒め、皿にとって冷ましておく。
- ④冷凍うどんは、電子レンジで表示通りに加熱し、流水で冷まし、水気をきっておく。
- ⑤花ふは、さっとゆで、冷ましておく。
- ⑥めんつゆに水を入れ、かけだれを作る。
- ⑦カップに③、④、長ネギ、花ふをいれ、⑥のめんつゆを添える。

アピールポイント

食欲はないけど、めん類なら食べられる！こんな方、特に夏は、多いですね。最近は、スーパーでも冷凍食塩0gうどんが出回っています。細目のものが多く、食べやすくなっています。高野豆腐でたんぱく質アップ！油を吸ってエネルギーアップ！カップの下にいれることで、少ない汁でも味がしみておいしくなります。(食塩は1.6gは、汁を全部飲んだ場合です。)