

きのこたっぷり 担々麺風うどん



1日の食物繊維の目標量の約1/3を摂取できます!

エネルギー 487kcal

食物繊維量 6.1g

野菜使用量(きのこ類含める) 140g

食塩相当量 1.9g/1人分当たり

健康応援レシピ!

～血糖値が気になる方へ～

国保発!



【材料 2人分】

しいたけ……4枚
まいたけ……1/2パック
エリンギ……中1本
豚ひき肉……100g
人参……1/2本
白菜……2枚
白ネギ……10g
冷凍うどん……2玉

ごま油……小さじ2
おろししょうが……6g
豆板醤……小さじ1/2
濃口醤油……小さじ2/3
A 砂糖……大さじ1/2
料理酒……小さじ2
中華顆粒だし……小さじ2/3
すりごま……大さじ1/2

- ①きのこ類、人参は粗みじん切りにする。白菜は短冊切りにする。白ネギは、小口切りにする。白菜、人参は電子レンジで2～3分程度加熱する。
- ②フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、きのこ類、白菜、人参を加えてよく炒める。
- ③調味料Aを合わせて、②に全体に絡まるようにかけて、炒める。
- ④お湯を沸かし、器に注ぎ中華顆粒だしを溶かす。冷凍うどんを耐熱皿にのせ電子レンジで加熱し、汁の中に入れてほぐす。
- ⑤④に、③と白ネギ、すりごまをのせてラー油をかけて完成。



管理栄養士からのおすすめポイント

きのこ類に、食物繊維が多く含まれていることはよく知られていますが、ビタミンDも豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めてくれます。