

オイマヨ 焼きうどん

ポイント

- ・オイスターソースとマヨネーズのkokoroで、醤油味の焼きうどんより少ない塩分量で美味しく食べられます。
- ・炒めて料理するため、汁のある麺料理より水分を控えることができます。
- ・1食としてはエネルギーが少ないので、ゼリーやプリンなどでエネルギーを補いましょう。



材料(1人前)

ゆでうどん	1 玉(200 g)	
豚ロース肉	70 g	
にんじん	25 g	
たまねぎ	30 g	
キャベツ	40 g	
ごま油	大さじ1/2(6 g)	
おろししょうが	小さじ1/3(2 g)	
おろしにんにく	小さじ1/3(2 g)	
A	酒	小さじ1(5 g)
	顆粒中華だし	小さじ1/3(1 g)
	オイスターソース	小さじ1(6 g)
	マヨネーズ	小さじ1(4 g)
小ねぎ	2 g	

お料理の下準備

- ・豚肉は4cm幅、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、小ねぎは小口切りに切る。
- ・Aをすべて混ぜあわせる。
- ・うどんは電子レンジで袋の表示時間通りに加熱する。

作り方

- ① フライパンを中火にかけ、ごま油を入れる。しょうが、にんにくを加え、香りがでたら豚肉を加え炒める。
- ② 豚肉に火がとおったら、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加え炒める。
- ③ うどんを加えてさらに炒め、うどんがほぐれたらAを加える。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

栄養価

エネルギー	488kcal	カリウム	473mg	食塩相当量	2.0g
たんぱく質	20.5g	リン	202mg	水分	292.2g