

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆けんちんうどん◆◇

1人分エネルギー：395kcal

塩分：1.8g

<材料：2人分>

人参・・・・・・60g
大根・・・・・・60g
ごぼう・・・・・・20g
里いも・・・・・・2個
こんにゃく・・・・40g
木綿豆腐・・・・100g
青ねぎ・・・・・・1本
うどん・・・・・・2玉
ごま油・・・・・・小さじ1
だし汁・・・・・・600cc
◆しょうゆ・・・・・・小さじ2
◆みりん・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・ひとつまみ



<作り方>

- ① 木綿豆腐は軽く水切りをしておく。
- ② 人参、大根はいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ③ 里いもは皮をむいて、塩を振ってこすり洗いしてぬめりを取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ こんにゃく、木綿豆腐は手で小さくちぎる。
- ⑤ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋にごま油を熱し、②、③、④を入れて炒める。
だし汁を加えて煮る。
- ⑦ うどんを加えて煮込み、◆で味付けする。
塩で味を整え、ねぎを散らす。

