

2024年10月号

【料理名】きのこのかき玉うどん



【献立】

豚肉のしょうが焼き
白菜のゆず塩漬け

【調理時間】20分

【カロリー】286 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】（2人分）

生しいたけ……3枚

エリンギ……100g

鶏ささ身……60g

卵……3個

ゆでうどん……1～2玉*

A だし汁……4カップ

A 酒、うす口しょうゆ……各大さじ2

A 塩……少々

青のり粉……少々

* 煮こむので1玉でもOKです。

【作り方】

- しいたけは石づきを除いて薄切りにする。エリンギは縦に細くさき、長さ2～3等分に切る。
- ささ身はそぎ切りにしてから細く切り、かたくり粉を薄くまぶす。
- 鍋にAとうどんを入れて煮たて、①と②を加える。煮たったら弱火にして2～3分煮る。
- 卵を割りほぐして③に細く流し入れ、半熟状に火を通す。器に盛り、青のり粉をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。