

食欲不振時に！

担々豆乳うどん



栄養成分(1人分)

カロリー	339 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	17.1 g
炭水化物	31.5 g
塩分	1.3 g

【材料(2人前)】

ゆでうどん	1玉(200g)	豆乳/水	各200ml
豚ミンチ	60g	醤油	小さじ1.5
椎茸	2個	鶏がらスープ	小さじ1
ごま油	適量	練りゴマ	大さじ2
生姜/にんにく	適量	千ゲン菜	60g
テンメンジャン	小さじ1	白ねぎ	1/4本

【作り方】

①



千ゲン菜は電子レンジ600Wで1分加熱する。

②



白ねぎは白髪ねぎにして辛みを抑えるために水にさらす。芯はみじん切りにする。

③



椎茸は石づきを取り除き笠と軸をみじん切りにする。

④



熱した鍋にごま油、にんにくを加え、香りが出たら豚ミンチを崩しながら炒める。少し火が通れば生姜、椎茸、白ねぎの芯を順番に入れて炒める。

⑤



最後にテンメンジャンを入れて全体に火を通して肉みそを作る。

⑥



鍋に水、醤油、鶏がらスープを入れて沸騰させる。

⑦



練りゴマをよく溶かし鍋肌がフツフツする程度になれば豆乳を入れる。

⑧



沸騰させない程度にスープを温め、うどんを入れてほぐしながら1分程度茹でる。

⑨



器にうどん、スープを入れて肉みそ、千ゲン菜、白髪ねぎを乗せれば、出来上がり！



スープに豆乳を加えることによってエネルギーとたんぱく質を強化することができ、さらに、脂質の代謝を助けるレシチンやサポニンといった機能成分も入っています。

塩分が少なく仕上がっているため、気にせずスープを飲むことができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

