

焼きうどん

学生考案

● 材料（2人分）

- ゆでうどん…………… 440g
- 豚肉…………… 80g
- たまねぎ…………… 100g
- キャベツ…………… 80g
- にんじん…………… 20g
- もやし…………… 40g
- サラダ油…………… 小さじ1と1/5
- 減塩お好み焼きソース… 大さじ3と1/2
※1
- A 減塩しょうゆ…………… 大さじ2/3
- かつお節…………… 3g



※1：塩分50%オフ
(食塩相当量4.8g(100gあたり)商品比)

● 作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、うどんともやしを入れて、Aを加え、よく炒める。
- ③ ②を盛り付けてかつお節のをせる。

1人分栄養価

エネルギー	395kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	11.8g
炭水化物	64.3g
食塩相当量	1.8g

※レシピに記載している減塩しょうゆ、減塩タイプ食塩は以下で算出しています。
減塩しょうゆ 食塩相当量 8.3g(100gあたり)
減塩タイプ塩 食塩相当量 45.7g(100gあたり)