

滋賀県教育委員会委託事業  
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.7

冬メニュー



# 包丁をじょうずに 使おう

## POINT

数種類の野菜を切る工程があり、包丁を使う練習になります。また、使用する材料は柔らかいものばかりなので切りやすくなっています。



## 栄養価（1人前）

エネルギー：428kcal  
たんぱく質：18.8g  
脂質：9.3g  
カルシウム：157mg  
鉄：2.3mg

ビタミンA：226 $\mu$ g  
ビタミンB<sub>1</sub>：0.19mg  
ビタミンB<sub>2</sub>：0.25mg  
ビタミンC：23mg  
食物繊維：6.1g  
食塩相当量：3.5g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

# あったかうどん ～ほうれん草バター炒めをのせて～



## 材料（4人分）

滋賀県産の食材に  
\*印を付けています

|              |       |
|--------------|-------|
| ◆ ほうれん草（冷凍）  | 160g  |
| ◆ 鶏むね肉       | 80g   |
| ◆ ぶなしめじ      | 40g   |
| ◆ コーン        | 30g   |
| ◆ 有塩バター      | 20g   |
| ◆ うどん        | 4玉    |
| ◆ きゃべつ       | 120g  |
| ◆ 油揚げ        | 40g   |
| ◆ かにかま       | 20g   |
| ◆ めんつゆ（2倍濃縮） | 160ml |
| ◆ おろししょうが    | 2.0g  |
| ◆ 水          | 520ml |

## 作り方

- ① ほうれん草、鶏むね肉、ぶなしめじを食べやすい大きさにカットする。
- ② ①とコーンを耐熱容器に入れてレンジで600Wで1分加熱する。
- ③ 温かいうちにバターで味付けをする。
- ④ きゃべつ、油揚げ、かにかまを食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ 鍋にめんつゆと水、しょうがを入れる。
- ⑥ 沸いてきたら、④を入れてさらに煮込む。
- ⑦ ⑥にうどんを加えて火を通す。
- ⑧ お皿に盛り付けて、先に作っておいた③をのせてできあがり。

## 栄養価

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| エネルギー              | : 244kcal |
| たんぱく質              | : 13.5g   |
| 脂質                 | : 6.4g    |
| カルシウム              | : 84mg    |
| 鉄                  | : 1.3mg   |
| ビタミンA              | : 206μg   |
| ビタミンB <sub>1</sub> | : 0.12mg  |
| ビタミンB <sub>2</sub> | : 0.16mg  |
| ビタミンC              | : 21mg    |
| 食物繊維               | : 3.7g    |
| 食塩相当量              | : 3.4g    |



むずかしさ  
**易**

