

豚しゃぶ梅うどん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：359kcal/ 食塩相当量：3.2g]

夏バテ気味の身体が喜ぶ！梅の酸味が効いた冷やしうどん。モロヘイヤのネバネバも元気の素です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.0g ●脂質：7.8g ●炭水化物：55.1g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、クエン酸、カロテン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

冷凍うどん（1玉：200g）	10玉	[1玉]
豚しゃぶ薄切り肉	300g	[30g]
片栗粉	9g	[0.9g]
ナス（長さ5cmの拍子切り）	500g	[50g]
モロヘイヤ（固い部分を取り除く）	300g	[30g]
トマト（くし形切り）	650g	[65g]
梅干し（種を取ってたたく）	30g	[3g]
<材料a>		
練りごま：白	90g	[9g]
しょうゆ	120cc	[12cc]
酢	90cc	[9cc]
砂糖	60g	[6g]
水	240g	[24g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	5分	100℃
2	スチーム	－	6分	100℃

下ごしらえ

- ・豚しゃぶ薄切り肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしつける。
- ・モロヘイヤはざく切りにする。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※つゆ）

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍うどんをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、冷水に取って水切りをする。
3. 20mmのホテルパン1枚に豚しゃぶ薄切り肉をのせる。40mmの穴あきホテルパン2枚にそれぞれナス、モロヘイヤをのせる。
4. 3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4のモロヘイヤのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出す。
7. 器に2のうどんを盛って5、6、トマト、梅干しをのせ、（※つゆ）を添える。



調理ポイント

◆トッピングの野菜はもやし、豆苗、きゅうり、ゴーヤなども合う。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）