

冷やしきつねうどん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30**分

[1人分：339kcal/食塩相当量：2.6g]

暑い夏もつりと食べやすい！味が染みた油揚げに、野菜たっぷりのボリューム満点な冷やしうどんです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.5g ●脂質：5.0g ●炭水化物：60.9g ●注目したい栄養素：亜鉛



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

油揚げ（1枚：12g）	15枚	[1枚]
オクラ	300g	[20g]
ニンジン（薄い半月切り）	225g	[15g]
白菜（ざく切り）	750g	[50g]
<材料a>		
だし汁	400g	[26.66g]
酒	45g	[3g]
砂糖	30g	[2g]
しょうゆ	30g	[2g]
冷凍うどん（1玉：200g）	15玉	[1玉]
めんつゆ：ストレート	750g	[50g]
長芋（すりおろす）	600g	[40g]
万能ネギ（小口切り）	45g	[3g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	5分	100℃	-
2	コンビ	100%	20分	160℃	-
3	スチーム	-	5分	100℃	-

下ごしらえ

- ・オクラは塩（分量外）でうぶ毛をこすり、水で洗い流す。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に油揚げを入れ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にオクラ、ニンジンを入れる。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚に白菜を入れる。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜はプラスチックで粗熱を取り、オクラは小口切りにする。
5. 65mmのホテルパン1枚に4の油揚げ、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
7. 40mmの穴あきホテルパン3枚に冷凍うどんをのせて【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、冷水に取って水切りをする。
9. 器に8のうどんを盛ってめんつゆをかけ、長芋、4、6をのせて万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆油揚げはスチームをかけることで油抜きができ、油臭さが抜けて柔らかくふっくらと煮上がる。