

## 豚しゃぶ梅うどん (病院食：主食)

合計加熱調理時間 約 14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 (24人分)

[ ]は1人分相当量です

冷凍うどん (1玉：200g)	24玉	[1玉]
豚しゃぶ薄切り肉	720g	[30g]
片栗粉	21.6g	[0.9g]
ナス (長さ5cmの拍子切り)	1200g	[50g]
モロヘイヤ (固い部分を取り除く)	720g	[30g]
トマト (くし形切り)	1560g	[65g]
梅干し (種を取ってたたく)	72g	[3g]
<材料a>		
練りごま：白	216g	[9g]
しょうゆ	288cc	[12cc]
酢	216cc	[9cc]
砂糖	144g	[6g]
水	576g	[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

24人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	6分	100℃	-
2	スチーム	-	8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3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2枚に豚しゃぶ薄切り肉をのせる。65mmの穴あきホテルパン1枚にナス、2枚に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。)