

うまみたっぷり焼きうどん



主食+主菜

1人前	
エネルギー	445kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	11.4g
炭水化物	67.0g
塩分	2.0g

Point

塩分を減らす代わりにだしの旨味を使うことがポイントです。

旨味といえば、昆布のグルタミン酸・鰹節のイノシン酸・干椎茸のグアニル酸が有名ですね。

旨味を抽出するのに最も適した温度や時間を紹介します♪

<干椎茸から旨味を最大限に引き出す方法>

- ①水戻しでは冷蔵庫で5時間ほど保管する（※常温は避ける）
- ②抽出後60～75℃で加熱する（※抽出物を旨味成分グアニル酸に変える酵素が働く温度帯）
- ③水戻しの段階で昆布を一緒に入れておくと旨味が倍増する

材料（1人分）

- 冷凍うどん…250g（1玉）
※解凍しておく
- 油…2g（小1）
- 豚こま切れ…40g
- キャベツ…40g
- ねぎ…30g
- 人参…15g
- 干椎茸…6g（1～2個）
- 干昆布…2g
- 椎茸・昆布だし…80g
- めんつゆストレート…18g
- 減塩醤油…6g（小1）
- かつお節…2g
- ごま…0.5g
- こしょう…お好みで

作り方

1. <だし汁の作り方>
 - ①干椎茸と昆布を軽く水で洗って汚れを落とす。
 - ②タッパーなどの容器に干椎茸と昆布と必要な分の水を入れて冷蔵庫で5時間ほど保管する。
 - ③戻し汁を小鍋に移して強火にかけ、軽く沸騰したら弱火にして約2～3分加熱する。
2. 豚肉は一口大に、キャベツはざく切りに、ねぎは斜め薄切りに、人参は短冊切りにする。椎茸（戻したものは薄切りにする）
3. フライパンに油を入れて2の豚肉と野菜を炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、解凍したうどんを入れ、1のだし汁を加えてほぐしながら火を通す。
5. 水分が飛んだら、めんつゆと減塩醤油を加えてさらに炒める。
6. かつお節とごまを加え、軽く混ぜたら完成☆