

うまみたっぷり焼きうどん



主食+主菜

1人分

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と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）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。