



きのこたっぷり あんかけうどん



徐々に寒くなってきた今日この頃、旬のきのこを使ったうどんの
きのこたっぷりあんかけうどんをご紹介します。

＜材料(1人分)＞

- 豚モモスライス 30g
- えのきノヨP → ~~100g~~ 3等分にカット
- しめじノヨP → ほぐす 88g
- なめこノヨP → そのまま
- しいたけノヨP → ~~100g~~ スライス
- だし 150cc
- うどんゆ 大盃1
- 塩 かやくみそ 大盃
- みりん 小盃1
- 水溶き片栗粉
- 青ネギ

＜作り方＞

- ① お鍋にだしを入れて豚をコトコト
- ② Aを加えてコトコト
- ③ Bで味を整え、水溶き片栗粉でとろみつける
- ④ 青ネギをちらす ※ お好みでおろし生薑や七味をすし加えてもおいしい!

本日の主役は低カロリーなのに栄養たっぷりスーパーマンきのこ
 食物繊維たっぷり! 食物繊維はコレステロールや血圧を下げる手助けを
 してくれ動脈硬化予防にもGood! 便秘にも効果的!
 ビタミン・ミネラル豊富! 中でもビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので
 強い骨作りに効果的!
 うま味成分のグアニル酸のおかげで
 あいさもぐう〜んとUP!!

HAPPY
Halloween
~10.31~



栄養科では 外来での栄養指導を行っています 😊
 脂質異常症、糖尿病、胃切除後 等の疾患をお持ちの方で食事に不安や疑問がある方、
 栄養士とお話がしたいという方は、医師を通して
 栄養指導のご予約をお取り下さい。
 日々の食事記録が必要となりますので、当日のご予約、
 また、お電話でのお問い合わせにはお答え致します。
 あらかじめご了承くださいませ。

どんな事をしているの?

患者様1人1人の
生活スタイルに
合わせた食事
アドバイス

血液データも
合わせて確認!

ご予約
お待ちし
ております

実際に食べた食事の
グラフ化!
ひと目で「過不足が」
わかる!!

