

# 栄養士さんのクローン病レシピ集

## 旨味たっぷり焼うどん

制作：福岡大学筑紫病院 栄養部 花田輝代



### ▶ 制作者からのメッセージ

低脂肪で腸にやさしい♪材料を調理バッグに入れるだけ♪鍋を使わないから後片付けが超楽チン♪

#### 1人分の栄養価

エネルギー	318 kcal
脂質	7.1 g

### ▶ 作り方／材料と分量

#### 【ご注意】

当レシピは、患者様の病状によりご注意ください。調理される前に主治医・栄養士にご相談ください。

#### 【作り方】

- [1] キャベツ 1 枚をざく切りにします。  
(手でちぎってもいいです)
- [2] 人参を短冊切りにします。  
(野菜はお好みでなんでも OK)
- [3] たまねぎをスライスします。
- [4] プチ圧力調理バッグの上部を折り返し、切った野菜と、豚肉、むきえび、調味料、うどんを入れます。
- [5] プチ圧力調理バッグの外側から軽く揉み混ぜます。
- [6] プチ圧力調理バッグを耐熱皿に乗せて、500W のレンジで 8 分加熱します。
- [7] 加熱後は庫内で 3 分置き、耐熱皿ごと取り出し、器に盛り付けます。
- [8] かつおぶしをたっぷりのせて出来上がり！

#### 【材料と分量】

##### 材料 (1 人前)

キャベツ：	1 枚
・人参：	20g
・豚肉：	30g
・むきえび：	30g
・めんつゆ (2 倍・3 倍濃縮タイプ)：	大さじ 1
・酒：	大さじ 1
・ごま油：	少量
・うどん麺：	1 玉
・かつおぶし：	適量
・プチ圧力調理バッグ：	1 袋