

7月 2日

うどんの日



香川県では農繁期が一段落した雑節「半夏生」の頃にうどんを食べて、労をねぎらう習慣があったことから。

うどんレシピ ラグマン(ウズベキスタン料理)

中央アジア諸国の代表的な料理です。学校給食用にアレンジしました。

本レシピのように麺に具たくさんをあんのかけるスタイルと、スープ麺スタイルがあるようです。トッピングにはディルやコリアンダーの葉が用いられます。さわやかな香りが特徴的なハーブのディルは、西アジアや中央アジアが原産地といわれており、ウズベキスタンで昔から使用されている食材です。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)---	203	亜鉛(mg)-----	1.5
たんぱく質(g)-----	10.2	ビタミンA(μ RE)---	18
脂質(g)-----	6.1	ビタミンB1(mg)----	0.10
ナトリウム(mg)----	302	ビタミンB2(mg)---	0.09
カルシウム(mg)----	23	ビタミンC(mg)-----	29
鉄(mg)-----	1.3	食物繊維(g)-----	2.8
マグネシウム(mg)---	29	食塩相当量(g)-----	0.8

材料(1人分)

・蒸し挽き割り大豆(10g)

- ・うどん(100g)
- ・★トマトケチャップ(7.5g)
- ・牛肉(25g)
- ・★酢(1.5g)
- ・玉ねぎ(20g)
- ・★砂糖(0.5g)
- ・トマト(25g)
- ・油(2g)
- ・黄パプリカ(15g)
- ・小口ねぎ(0.5g)
- ・おろしにんにく(1g)
- ・食塩(0.2g)
- ・黒こしょう(0.01g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① フライパンに油を熱し、おろしにんにくで香りを出した後、牛肉、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、蒸し挽き割り大豆、トマト、黄パプリカを加え、塩、こしょうで調味する。
- ③ ②に★の調味料を加え、味を整える。
- ④ ゆでたうどんを皿に盛り付け、上に③の具をのせ、ねぎを散らす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

