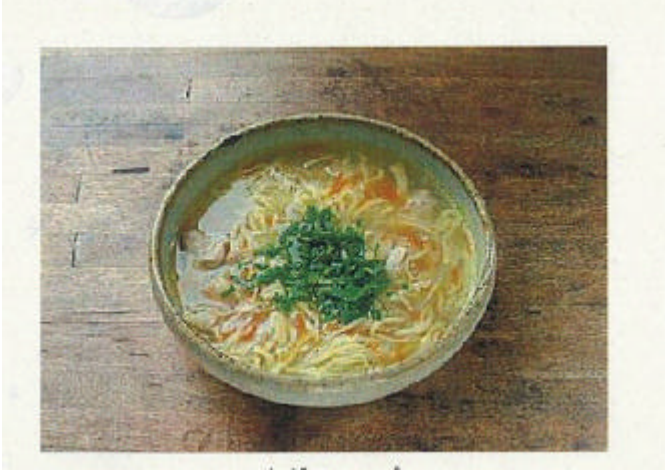


<b>献立名</b>	ウグラスープ (ウズベキスタン料理)	
	<b>調理のポイント</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と野菜のアクをきれいに取り澄んだスープにする</li> <li>・スパゲティは、少し堅めにゆでておく</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	ウズベキスタンでは、うどんのような麺 (ウグラ) を入れますが、伸びてしまうのでサラダ用のスパゲティを代わりに使いました。また、塩とこしょうだけの味付けですが、コンソメを入れ食べやすくしました。	

材料名	(4人分量)	作り方
・サラダカットスパゲティ	60g	・スパゲティは少し堅めにゆでておく
・鶏もも肉	80g	・たまねぎは薄切り、にんじんは千切りに切る
・たまねぎ	120g	・鶏肉はから炒りし、にんじん、たまねぎを入れてよく炒める
・にんじん	40g	・コンソメの素を加え、煮込む
・コンソメの素	8g	・スパゲティを入れ、塩・こしょうで味を調える
・塩	0.8g	・パセリを加える
・こしょう	0.08g	
・パセリ	4g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ug	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
101	6.3	1.1	17	0.5	86	0.07	0.06	4	1.3	0.9