

03 ご飯もの・麺類

中華風うどん

memo 数値：1人分
 197 Kcal
 エネルギー
 6.5g
 たんぱく質
 1.9g
 塩分



レシピ Recipe

- 1 鍋で **A** を煮立たせ、カットわかめを加える。
- 2 1にうどんを入れて一煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 2に溶き卵を加えて卵とじにする。
ごま油をたらし、ねぎを飾る。

材 料	数 量
ゆでうどん	1玉(240g)
卵	1個
乾燥カットわかめ	0.5g
ねぎ	適宜
塩	少々
A 醤油	小さじ1・1/2
中華だしの素	小さじ1・1/2
湯	400ml
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1
(分量は2人分です)	

栄養士・調理師から一言



片栗粉でとろみをつけることで、うどんと卵とだし汁がよく絡み、トロツとおいしい、体が温まる一品です。
ごま油と中華だしの香りが食欲をそそります。