

納豆うどん



エネルギー	454kcal
タンパク質	9.5g
脂質	4.7g
炭水化物	92.8 g
ナトリウム	515m g
リン	165.5m g
カルシウム	740m g
カリウム	637mg
食塩相当量	1.2 g

材料1人分

細うどん	100 g
納豆	40 g
なめこ	30 g
大根	80 g
万能ねぎ	3 g
焼きのり	0.5 g
つゆ用 だし汁	80 c c
つゆ用 酒	2 g
つゆ用 みりん	2 g
つゆ用 醤油	10 g

作り方

- 1 細うどんは、8分茹でて水にさらしヌメリをとえる。
- 2 なめこはさっと茹でて、大根はおろし水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- 3 つゆ用調味料を鍋に入れ、温める。
- 4 茹でた細うどんを器にいれ、温めたつゆ、2の具材を盛り付け完成。