

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	92.8g
ナトリウム	515mg
リン	165.5mg
カルシウム	740mg
カリウム	637mg
食塩相当量	1.2g

材料1人分

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

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 なめこはさつと茹で、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。