

揚げスナックうどん



エネルギー	290 kcal
タンパク質	0.3 g
脂質	12.4g
炭水化物	43.5g
ナトリウム	384.2mg
リン	24.2mg
カルシウム	349mg
カリウム	45.2mg
食塩相当量	0.96g

材料1人分

細うどん	50 g
油	12 g
カレー粉	2 g
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- 1 細うどんは、沸騰したお湯で8分茹で、水にさらしヌメリをとる。
- 2 ①を約3 cmに切り180℃の油で2～3分揚げる。
- 3 カレー粉、塩、胡椒を混ぜ、揚げたての細うどんにからめる。