

おろし細うどん



エネルギー	378kcal
タンパク質	1.8g
脂質	0.6g
炭水化物	91.6 g
ナトリウム	666m g
リン	71m g
カルシウム	704m g
カリウム	704mg
食塩相当量	1.7 g

材料1人分

細うどん	100 g
大根	50 g
浅葱	2 g
レタス	10 g
しその葉	2 g
つゆの素	50 c c
水	250 c c

作り方

- 1 細うどんは、沸騰したお湯で8分茹で、水にさらし表面のヌメリを取る。
- 2 大根はおろしにして水気を軽く切る。しその葉は、千切りにしておく。
- 3 ①を盛り、②をのせ、つゆをかける。