

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 195kcal

たんぱく質 10.6g

脂質 5.1g

食塩相当量 5.3g



コロうどん

材料(4人分)

作り方

うどん
温泉卵
わかめ(乾)
かまぼこ
にんじん
小松菜
梅干し

4玉
4個
3g
8枚
50g
3株
4個

- ① コロつゆの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ② わかめを水で戻しておく。
かまぼこを8枚に切る。
小松菜は茹で、3cmくらいの長さに切る。
にんじんは千切りにし、さっと茹でて水気を切る。
- ③ うどんを茹でて、氷水で冷やし、水気を切る。
- ④ うどんを器に盛り、材料を乗せる。

白だし
みりん
砂糖
水

大さじ4
大さじ1
小さじ1
500ml

※しいたけの戻し汁を使用(150ml)
水は350ml

※食塩のとり過ぎになるため、汁は全て飲み干さない。

