

ツナとキャベツの簡単うどん

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	30	0
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
みりん	5	12	0	0	0	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
卵	25	38	3.2	33	45	0.08
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		383	5.7	159	101	1.3

【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて水洗いしザルにあげておく。(茹で時間目安：中火で5～6分)

キャベツを食べやすく切る。

鍋に水180g、みりん、鶏がらスープの素を入れ、火にかける。

沸騰したらキャベツとツナ、うどんを加えてひと煮立ちさせ、器によそり、ゆで卵をのせる。お好みでこしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》

楽らくうどんは、ゆでた後、キッチンバサミで食べやすく切っておくよいです。



「オトクッキング倶楽部20190201」

