

おろしうどん

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	31	0.17
大根	20	4	0.1	46	3	0
卵黄	20	77	3.3	17	114	0
ねぎ	10	3	0.1	20	3	0
しそ	1	0	0.04	5	1	0
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
しょうゆ	7	5	0.54	27	11	1.0
みりん	7	17	0.02	1	0	0
穀物酢	5	1	0.01	0	0	0
水	20	0	0	0	0	0
合計		411	4.48	127	169	1.17

【 作り方 】

楽らくうどんを10分程たっぷりの水につけておく

耐熱容器に を入れ電子レンジ500Wで約30秒加熱し、水を加えて冷蔵庫で冷やしておく

別の耐熱容器に水切りした の麺とたっぷりの熱湯を入れて電子レンジ500Wで約3分加熱する

3分たったら軽くほぐしてそのまま5分程蒸らし、流水でよく洗い水気を絞って器によそる

おろし大根、しそ、ねぎ、ごま、卵黄をのせてつゆをまわしかける

《ワンポイントアドバイス》

麺の固さは、蒸らし時間で調整してお好みに合わせて下さい。

麺は流水で洗った後、きつく絞ると味がぼやけません。

火を使わず、電子レンジだけで調理できます。



の様子

（同じレシピを普通の干しうどん85gでつくと たんぱく質11.5g食塩相当量4.7g
カリウム231mgリン278mgになります）

「オトクッキング倶楽部レシピ202405」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16