

味噌バターうどん

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
豚バラ	20	77	2.8	50	28	Tr
コーン(缶詰)	20	16	0.5	26	8	0.1
こねぎ	2	1	0	6	1	0
みそ	5	7	0.4	16	7	0.5
げんたしょうゆ	5	6	0.2	2	2	0.4
ウェイパー	3	12	0.3	-	-	1.1
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
水	200					
合計		493	4.5	109	79	2.1

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

楽らくうどんを茹で、水で洗ってザルにあける。(茹で時間目安:5分+蒸らし1分)

鍋に豚バラ、水、ウェイパー、げんたしょうゆを入れて火にかける。

沸騰したら味噌を加え、うどんを加えてひと煮立ちさせる。

器に盛り、コーン、ねぎ、無塩バターをのせる



《ワンポイントアドバイス》

麺が長すぎる場合は、水で洗った後にキッチンばさみで切っておくと良いです。

バターは最後にのせると香りがよいです。

(普通のうどん80gで作ったの場合 エネルギー465calたんぱく質9.23g)

「オトクッキング倶楽部20110922」

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