

おかき

袋から出した麺をそのまま電子レンジへ。

あとは様子を見ながら麺がぷっくり膨らむまで加熱するだけです

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
砂糖	10	38	0	Tr	Tr	0
醤油	2	1	0.2	8	3	0.3
青のり	0.1	0.1	0.02	1	Tr	0.01
合計		383.1	0.39	16	34	0.48

【 作り方 】

楽らくうどんを袋から出し、電子レンジ600Wで1分30秒くらい加熱する。

麺が折れ曲がったところを伸ばして、さらに約1分加熱する。

麺を食べやすい大きさに割り、麺がぷっくり膨らんで、パキッと軽く割れるまで、様子を見ながら電子レンジで加熱する。

紙の上などであら熱をとる。

フライパンにサラダ油を入れて を炒めたら、砂糖、しょうゆを加えてからめる。

皿にとりだし、青のりをふる。



《ワンポイントアドバイス》

色々な味でアレンジしてください。

砂糖30g+しょうが汁少々

だしわりしょうゆ3g

ヒガシマルうどんスープの素（粉末2g）

「オトクッキング倶楽部20121106」



