

うどん餃子

食品名	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 (g)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
豚ひき肉	30	66	5.6	93	51	Tr
にら	20	4	0.3	102	6	0
たまご	30	45	3.7	39	54	0.1
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
酢	適宜					
合計		492	9.93	242	144	0.57

作り方

1. 楽らくうどんは水から茹で、洗って3×4cmにきっておく。
2. ニラを3×4cmにきり、うどん、卵、ひき肉、ごま油を混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、2をスプーンですくってカリッとするまで焼く。
4. だしわりしょうゆと酢を混ぜてたれを作る。

オトクッキング倶楽部（2013.2.25）