

えごまダレうどん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.45
えごま	5	27	0.89	30	28	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
しょうゆ(濃い口)	5	4	0.4	20	8	0.7
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
赤みそ	2	3	0.3	9	4	0.26
水	20	-	-	-	-	-
合計		366	2.09	106	126	1.41

【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて、よく水洗いしザルにあげておく。(茹で時間目安：約5分)

えごまをよく擦り、砂糖、しょうゆ、水を加えてよく混ぜる。

細うどんに をかけ、刻んだキュウリをのせる□



《ワンポイントアドバイス》

えごまの代わりにゴマでもOK.

タレにお酢、ラー油をかけてもおいしい。

「江井海苔店さんのレシピをアレンジ」