

# 牡蠣うどん

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	0.5(0)
牡蠣	50	30	3.3	95	50	0.7
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
だしわりしょうゆ	8	8	0.25	2	3	0.47
昆布だし	50	2	0.1	70	3	0.14
酒	10	11	0	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
とうがらし	0.1	0	0	3	0	0
合計		386	4.05	195	78	1.81 □1.31□

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷん細うどんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

鍋に水と昆布だし、調味料を入れて火にかける。

沸騰したら牡蠣を入れて火をとおり、食べやすく切ったねぎを入れて火を止める。

の麺に熱湯をかけて温めて器に盛り、汁をかける。お好みで唐辛子をふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

麺はあらかじめ茹でて水洗いしておくとしめこみ食感がよいです。  
牡蠣50gは約5個分です。

汁は市販のつゆを使ってもよいです。塩分が気になる方は、なるべく汁を飲まずに残しましょう。

（普通の細うどん100gで作ったの場合 エネルギー343calたんぱく質9.9g）

「オトクッキング倶楽部20021101」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ思い だしわりしょうゆ」に変更しました。