

ざるうどん

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)
水(またはお湯)	50	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生の和風だし	1袋(3.5)	9	0.5	9	3	1.2
万能ねぎ	1	0	0	3	0	0
一味唐辛子	適宜	-	-	-	-	-
合計		319	0.8	19	21	1.2

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげておく。(茹で時間目安：弱火で4分)

和風だし1袋に水(またはお湯)を入れ、つゆを作る。

うどんを器に盛り、薬味(ねぎ、一味)を添えてお召し上がりください。



《ワンポイントアドバイス》

つけ麺にして汁を飲み干さないようにすることで、摂取塩分を減らすことができます。

茹でた麺にお湯をかけて「釜上げうどん」にしても温まります。



「オトクッキング倶楽部20190207」