主菜－麺類 g-01

うどん

材　料	分量(g)
うどん	100.00
油揚げ	8.00
すまき	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
むろ節	1.00
だし昆布	1.00
水	150.00
しょうゆ(淡口)	9.00

エネルギー(kcal)	148
たんぱく質(g)	5.3
脂質(g)	3
カルシウム(mg)	36
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	16
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	1.8
食物繊維(g)	1

作り方

① だしをとる。すまきは輪切りにする。油揚げはせん切りにし，油抜きする。ねぎは小口切りにする。うどんは茹でる。

② だし汁にすまき･油揚げを入れ煮る。

③ 調味する。ねぎを入れる。

④ うどんを器に入れ，③を注ぐ。

MEMO