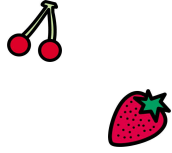


主菜 - 麺類 g-02 **かきたまうどん**

材 料	分量(g)
うどん	100.00
鶏卵	15.00
油揚げ	4.00
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)	6.00
みりん	1.00
食塩	0.40
でん粉	2.00

エネルギー(kcal)	162
たんぱく質(g)	6.1
脂質(g)	3.2
カルシウム(mg)	31
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	39
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	1.9
食物繊維(g)	0.9



作り方

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。

だし汁にすまき・油揚げを入れ煮る。

調味する。水溶きでん粉、とき卵を入れながら混ぜ、最後にねぎを入れる。

うどんを器に入れ を注ぐ。



ミニ青菜入りわかめごはん, 牛乳, かきたまうどん, ごぼうの炒め煮