主菜ー麺類 g-03

とろろうどん

材　　料	分量(g)
うどん	100.00
油揚げ	5.00
すまき	8.00
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
削り昆布(個包装)	1.00

エネルギー(kcal)	139
たんぱく質(g)	5.2
脂質(g)	2.2
カルシウム(mg)	35
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	17
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	2
食物繊維(g)	1.3

作り方

① 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。

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