主菜－麺類 g-04

わかめうどん

材　料	分量(g)
うどん	100.00
油揚げ	5.00
カットわかめ	0.80
すまき	10.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
むろ節	1.00
だし昆布	1.00
水	150.0
しょうゆ(淡口)	9.00
みりん	1.50

エネルギー(kcal)	145
たんぱく質(g)	5.4
脂質(g)	2.2
カルシウム(mg)	36
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	18
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	2.1
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。わかめは戻す。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。わかめ･ねぎを入れる。

④ うどんを器に入れ，③を注ぐ。

MEMO