_{主菜 - 麺類 g-05} 山菜うどん

I I dol	
材料	分量(g)
うどん	100.00
山菜水煮	10.00
油揚げ	3.00
すまき	7.00
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)	8.00
しみりん	0.50

エネルギー(kcal)	132
たんぱ〈質(g)	4.8
脂質(g)	1.5
カルシウム(mg)	25
鉄(mg)	0.5
VA(µg)	17
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	1.8
食物繊維(g)	1.2

作り方

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。すまきは輪切りにする。山菜水煮は水切りする。うどんは茹でる。

だし汁に山菜・すまき・油揚げを入れ煮る。

調味する。ねぎを入れる。

うどんを器に入れ, を注ぐ。

山菜の塩加減に注意し,汁の調味料を調整する。

	MEMO	

