

きのこたっぷりぶっかけうどん 温玉のせ



【やさしい量】一人あたり約140g

【材料】2人分

ゆでうどん	2玉(200g/人)
生しいたけ、えのき、エリンギ	各60g
油	小さじ1
A(みりん)	小さじ1
A(しょうゆ)	小さじ1
温泉卵	2個
レタス	50g
きゅうり	50g
B(めんつゆ(3倍濃縮))	大さじ2
B(水)	大さじ1

【作り方】

- ①きのこは食べやすい大きさに切り、油で炒め、Aで味を付ける。
- ②温泉卵をつくる。
- ③ゆでうどんの上に、レタスときゅうりのせん切りを広げてのせる。
- ④③に①をのせ、真ん中に②を盛り付け、Bをかける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	349kcal	13.8g	7.8g	53mg	3.3g

ひとくちメモ

- 温泉卵は、常温に戻した卵を65～70℃の湯に20～25分入れると作れます。