

豆乳キムチうどん



【やさしい量】一人あたり 約100g

【材料】2人分

ゆでうどん	2袋(400g)
キムチ	80g
油揚げ	1枚
水菜	120g
いりごま(白)	小さじ2
無調整豆乳	600cc
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2

【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけ油抜きし、細切りにする。キムチは適当な大きさに切る。
水菜は4センチくらいに切る。
- ②なべに豆乳と鶏がらスープ(顆粒)を入れて、沸騰直前にうどん、油揚げ、水菜を入れて1分くらい煮る。
- ③器に盛ってから、キムチをのせ、ごまを振りかける。

【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
	403kcal	19.9g	10.3g	261mg	3.2g