



ぷりぷり海老の卵あんかけうどん

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- ・延打うどん
- ・凍むき海老
- ・小松菜
- ・卵

2袋(400g)
1パック(10尾)
100g
2個

4袋(800g)
2パック(20尾)
200g
4個

【家庭で用意】

- A
- ・水
 - ・しょうゆ
 - ・みりん
 - ・酒
 - ・めんつゆ
- B
- ・片栗粉
 - ・水

500ml
大さじ1
大さじ1
大さじ1
大さじ3
大さじ1
大さじ1

1,000ml
大さじ2
大さじ2
大さじ2
大さじ6
大さじ2
大さじ2

(栄養成分1人前(669g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 412kcal 蛋 25.2g 脂 6.6g 炭 60.9g 塩 5.4g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
むき海老						●		
延打うどん	●							
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

むき海老は冷凍のままお使いください。鍋にお湯を沸かしておきます。Bを混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作っておきます。卵は溶いておきます。

- 1 沸騰したお湯に延打うどんを入れ、約3分茹でたら水気をしっかり切り、お皿に盛ります。
- 2 鍋にAを入れて中火で煮立たせ、むき海老を入れて茹でます。火が通ったら、小松菜を加えます。
- 3 小松菜がしんなりとしてきたら溶き卵をゆっくり入れて蓋をし、約1分置きます。
- 4 水溶き片栗粉を入れてとろみを付け、①にかけたらできあがり。