



たっぷり野菜の味噌煮込みうどん

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

・野菜増し袋	1袋(120g)	2袋(240g)
・延打うどん	2袋(400g)	4袋(800g)
・豚こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・卵	2個	4個
・和風だし	1/2袋(15ml)	1袋(30ml)

【家庭で用意】

・味噌	大さじ1・1/2	大さじ3
・水	300ml	600ml

(栄養成分1人前(537g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 512kcal 蛋 22.6g 脂 24.8g 炭 51.7g 塩 3.4g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
延打うどん	●							
卵			●					
和風だし	●							

※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してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

和風だしの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

野菜増し袋は袋のまま裏面を上にして、電子レンジで約1分加熱します。延打うどんは流水に当ててほぐし、ザルにあげます。

- 鍋に水、和風だしを入れて混ぜ合わせます。
- 中火で加熱し、煮立ったら豚こま切れ肉を加えます。
- ②の豚こま切れ肉に火が通ったら野菜増し袋、延打うどんを加えて軽く煮立たせ、味噌を溶かし入れます。
- 卵を割り入れて蓋をし、約2分煮込みます。卵が半熟になったらできあがり。