



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 | 2袋(400g) | 4袋(800g) |
| ・豚こま切れ肉 | 1パック(100g) | 1パック(180g) |
| ・白ねぎ | 1切 | 2切 |
| ・卵 | 2個 | 4個 |
| ・小ねぎ | 1/2束 | 1/2束 |

【家庭で用意】

| | | |
|------------|--------|--------|
| ・塩・こしょう | 適量 | 適量 |
| ・ごま油 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| ・おろししょうが | 小さじ1 | 小さじ2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1 | 小さじ2 |
| 「・塩 | 小さじ1/3 | 小さじ2/3 |
| A・鶏ガラスープの素 | 小さじ2 | 小さじ4 |
| 「・水 | 600ml | 800ml |

〈栄養成分1人前(641g)あたり〉(全体を2人分として計算)

工 542kcal 蛋 20.3g 脂 30.0g 炭 49.0g 塩 2.5g

| アレルゲン | 小麦 | 乳成分 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |
|-------|----|-----|---|----|-----|----|----|-----|
| 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)を表記しております。

※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(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

【下ごしらえ】

卵を溶きます。Aを混ぜ合わせます。

- ① 白ねぎは斜め切り、小ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋にごま油、おろししょうが、おろしにんにくを入れて熱します。豚こま切れ肉を入れ、塩・こしょうを振って火が通るまで炒めます。
- ③ ①の白ねぎを加えて炒め、しんなりしたら、Aを加えて一度沸かします。
- ④ 延打うどんを加えてほぐし、弱めの中火で約3分煮ます。
- ⑤ 全体に火が通ったら、卵を少量ずつ回し入れます。卵が好みの固さになったら器に盛り、小ねぎを飾ってできあがり。