



旨ねぎ塩うどん

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	2袋(400g)	4袋(800g)
・豚こま切れ肉	1パック(100g)	1/2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
L・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)

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

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			●					

※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

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。