



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	2袋(400g)	4袋(800g)	
・凍むき海老	1パック(10尾)	2パック(20尾)	
・小松菜	100g	200g	
・卵	2個	4個	
【家庭で用意】			
A	・水	500ml	1,000ml
	・しょうゆ	大さじ1	大さじ2
	・みりん	大さじ1	大さじ2
	・酒	大さじ1	大さじ2
	・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	大さじ4
B	・片栗粉	大さじ1	大さじ2
	・水	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(635g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 378kcal 蛋 19.7g 脂 6.5g 炭 58.6g 塩 3.6g

アレルギー	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してください。

作り方

レンジ 500W トースター 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。