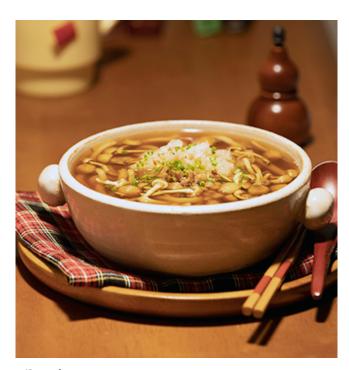


主食

なめこと大根おろしの鍋焼きうどん

[1人分] エネルギー: 350kcal 塩分: 3.7g



材料[1人分]

ゆでうどん:1玉

• なめこ:1袋(100g)

● 大根:輪切り2cm(75g)

• 納豆:1/2パック(20g)

• 小ねぎ:適量

• 七味唐辛子:適宜

[A]

• だし汁:300ml

• 醤油:大さじ1

• みりん:大さじ1/2

作り方

1

大根はすりおろし、小ねぎは小口切りにします。生のなめこを使う場合は石づきを取り除きます。

2

土鍋に【A】、なめこを入れて火にかけます。とろみが出てきたらうどんを入れて煮ます。

3

納豆、大根おろしを乗せ、小ねぎを散らして火を止めます。お好みで七味唐辛子をかけていただきます。