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。