



主食

ネバネバぶっかけうどん



■材料（1人分）

- ・うどん(冷凍) 1玉
- ・温泉卵 1個
- ・味付めかぶ 1パック



1人分
エネルギー 299kcal たんぱく質 11.9g 塩分 1.4g

このレシピでとれる食品群



★ポイント★

うどん(冷凍)は1玉ずつ加熱する方がムラなくできます。うどんを冷水で洗うと、表面のぬめりがとれて喉ごしが良くなります。



■作り方（調理時間15分）

- ① うどん(冷凍)を耐熱皿に入れて、ラップはかけず電子レンジで加熱し、冷水で洗い、水気をきる（1玉の加熱時間 500W 約4分）
- ② うどんの中央に温泉卵と味付めかぶをのせる

★アドバイス★

天かす・干し桜えび・花かつお等を加えると更においしくなります。
うどん(冷凍)は保存しやすく、熱くても冷たくても楽しめるので、冷凍庫に入れておくのが便利です。ゆでうどんの場合、丼にうどんを入れ熱湯をかけ、ほぐし、湯をすてて使いましょう。

