

太うどん

通年

朝食にもピッタリ！釜玉うどん

- 太うどんは、モチモチの食感としっかりした麺ゴシが特長。
- 完全α化した特別な麺は消化にもよく、優しい美味しさで朝食にもピッタリ。
- シンプルに、上品な関西風つゆとうどんそのものの美味しさが際立つ絶品レシピ。
- 麺を長めにゆでて、冷たい水で洗って食べても美味しいので、夏は冷アレンジで。

“うどん”そのものの味で勝負！できる超シンプルレシピ



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (1人分)

1食あたり 486kcal

▼作り方▼

参考調理時間 10分

材料名	分量	カロリー
太うどん(1食つゆ付)	220g	396
水(または湯)	100ml	-
卵 1個	56g	85
青ネギ 2~3本	15g	4
きざみのり	少々	1
※おろし生姜など薬味	適量	-

①	うどんつゆを100mlの水またはお湯で薄めておく。
②	青ネギは小口切りにしておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を 4分程 ゆで、湯切りして水で洗った後に少量の湯で 2分程 煮込む。
④	水気をきった麺を器に盛り付け、卵を割り入れ、青ネギ・のりをのせて出来上がり。
⑤	つゆをかけ、お好みで生姜などの薬味を入れ、よくまぜて食べます。
	※つゆは全部かけると濃い味になります。