

太うどん

通年

## 飲んだ後に！さっぱり鶏スープうどん

- 太うどんは、食塩不使用なのにモチモチ食感がクセになる美味しさ。
- シンプルな鶏スープとうどんを薬味だけで食べるやさしい味のレシピ。
- 太うどんは、完全α化しているので消化もよく、飲んだ後や夜食にもオススメ。
- 1食で2人分できる、コストパフォーマンスの高いお手軽レシピ。

### あっさり塩味の鶏スープに相性抜群な夜食向けうどんレシピ



▼使用商品▼  
太うどん

#### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 212kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 1食	200g	400
青ねぎ 2~3本	3g	3
しょうが 1かけ	20g	5
白ごま 小1	2.4g	14
▼スープ		
鶏がらスープの素(粉末) 小4	3g	6
塩麴 小1/2	3g	3
水	600ml	-

#### ▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	青ネギは小口切り、しょうがは薄く切って千切りにしておく。
②	鍋に分量の水と鶏がらスープ、塩麴を入れて火をかけ、スープを作っておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を <b>4分程</b> ゆで、湯切りしてお水で洗った後、スープの鍋に入れ <b>2分程</b> 煮込む。
④	器にうどんを盛り付け、スープを注ぎ、青ネギ・しょうが・白ごまを振って出来上がり。