

太うどん

通年

# 納豆キムチのヘルシーうどん

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- ゆで時間を少し長めにして、冷たく食べるぶっかけアレンジも絶品です。
- 納豆とキムチの相性もバツグン！お手軽な材料でできる時短レシピ。

## ゆでたうどんに納豆とキムチをのせるだけ！お手軽レシピ



▼使用商品▼  
太うどん

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 508kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食つゆ付)	440g	792
水	200ml	-
納豆 1パック	150g	69
キムチ	100g	46
さつまあげ 1枚	53g	73
あさつき 3本	9g	3
うずらの卵 2個	21g	32

### ▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	さつま揚げは薄切りにし、あさつきは小口切りにしておく。
②	うどんつゆ2袋を分量の水で薄め、つゆを作っておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を <b>6分程</b> ゆで、湯切りした後に水で洗い、水気をきって器に盛り付ける。
④	さつま揚げ、納豆、キムチ、真ん中にうずらの卵を乗せて、あさつきをちらして出来上がり。
⑤	つゆをかけ、良く混ぜてお召し上がりください。