

太うどん

通年

くるみかつおの釜玉うどん

- 太うどんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- 今話題の血管を丈夫にする、くるみを使った釜玉うどん。
- 香ばしいかつおくるみがアクセントになって、みりん・しょうゆの和風味が引き立ちます。

香ばしいくるみがたっぷり！お手軽でヘルシーな釜玉うどん



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 638kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 2食	400g	800
くるみ 15粒くらい	30g	202
青ネギ 4~5本	25g	7
卵 2個	112g	170
みりん 大1.5	27g	62
しょうゆ 大1.5	27g	20
かつおぶし 小袋1パック	4g	14
※しょうゆ・みりんの分量はお好みで調整してください		

①	くるみはビニールに入れて綿棒であらく砕いて、フライパンで乾煎りする。
②	香がたってきたら火を止めて、しょうゆとみりん、かつおぶしを入れて混ぜる。
③	ふっとうしたお湯で5分程うどんをゆで、湯切りしてお湯で洗い水気をきっておく。
④	ボウルで卵を溶きほぐし、うどんを入れて絡める。
⑤	器に麺を盛りつけ、具をのせ、小口切りにした青ネギを飾って出来上がり。
	※調味料は焦げやすいので、一度フライパンを火からおろして加えるとよいです。