

太うどん

通年

うどんでキンパ(韓国風のい巻き)

- 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。
- おもてなしに一手間かけて、彩りよく具沢山に仕上げたのり巻きレシピです。
- 塩とゴマ油で味付けしたうどんと、肉・野菜の栄養バランスもよく、サブライズ弁当にも。

うどんで作る韓流おもてなしレシピ～具だくさんの彩りのい巻き



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 437kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 1食	200g	400
ごま油 大1	13g	120
塩 小1/2	3g	0
炒りゴマ 小1	2g	14
焼のり 2枚	6g	12
牛肉薄切り	50g	205
焼肉のタレ 大1	17g	21
酒	少々	-
卵 1個	56g	85
砂糖	少々	-
塩	少々	-
にんじん 1/4本	23g	8
ほうれん草 1/4把	50g	9
おろしにんにく	少々	-

▼作り方▼

参考調理時間 40分

①	牛肉は細切りにして、焼肉のタレ・酒を揉みこんでから、フライパンで焼く。
②	卵は砂糖・塩で下味をつけ、1cm程度の厚みの厚焼き玉子に焼いて、細長く切っておく。
③	にんじんは細かい千切りにして、さっと茹でておく。
④	ほうれん草は軽くゆで、水気をしぼった後、塩・おろしにんにくで味付けをする。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を 4分程 ゆで、湯切りしてお水で洗った後、ゴマ油・塩・ゴマと混ぜる。
⑥	まますの上のにりをおいて、うどんを敷きつめる。(のり巻きのご飯の替り)
⑦	うどんの上に具を並べ、のり巻きの要領できつめに巻き食べやすい大きさに切って出来上がり。