

うどんナーラ ~げんたうどんを使ったレシピ~

レシピ提供：医療法人良秀会 藤井病院 栄養科科长 脇田 千鶴先生、主任 吉永 充代先生



■材料【1人分】

じゃがいも	60g	卵黄	20g
ベーコン	20g	コンソメ	2g
げんたうどん(乾麺)*	100g(1袋)	塩	0.5g
お湯	40g	黒こしょう	少々
パルメザンチーズ	6g	パセリ(乾)	少々

■作り方

- ① じゃがいもは5mm厚さの輪切りにし、水にさらした後、水気を切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② **げんたうどん**はたっぷりのお湯で14分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ③ オーブントースター付属のトレーにアルミホイルを敷いて、その上に①のじゃがいもを並べ7~8分焼き、空いたスペースに①のベーコンを並べ、さらに3分ほど焼く。
- ④ ②を熱湯につけて温め、水気を切る(電子レンジで温める場合は500wで1分半ほど加熱する)。
- ⑤ ボウルにお湯、パルメザンチーズ、卵黄、コンソメ、塩を入れてのばしておく。
- ⑥ ⑤に④を入れて手早く混ぜる。
- ⑦ ⑥に③を混ぜ、器に盛り、黒こしょうをふり、パセリを散らす。

♪ワンポイントアドバイス

調味料を合わせ、茹でた麺と具材を混ぜるだけで出来上がるのでとても簡単です。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
487	10.6	18.9	67.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
801	327	267	2.0

※げんたうどん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。

栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



げんたうどん

