

温玉ぶっかけうどん ~げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ~



■材料【1人分】

げんたつゆ	15g	温泉卵	50g(1個)
水	15g	こねぎ	5g
げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)	しょうが	2g

■作り方

- ①げんたつゆ、水を混ぜて冷やしておく。
- ②沸騰させたお湯にげんた冷凍めん うどん風を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹で、ザルに取り、流水で洗い、よく水気を切っておく。
- ③器に②を盛り、温泉卵、小口切りにしたこねぎ、おろしたしょうがを飾り、①を添える。

♪ワンポイントアドバイス

召し上がる直前にたれをかけ、よく混ぜてから召し上がって下さい。

栄養成分値(1人分)

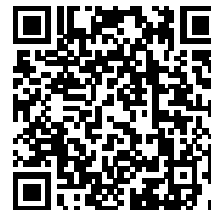
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
382	7.1	7.9	70.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
628	121	127	1.6

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
 弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



げんたつゆ



げんた冷凍めん うどん風

