

釜揚げうどん ～げんた冷凍めん うどん風を使ったあったかレシピ～



■材料(1人分)

減塩げんたしょうゆ	16g	卵	50g(Mサイズ1個)
酒	5g	こねぎ	5g
みりん	3g	刻みのり	0.3g
げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)		

■作り方

- ① 耐熱容器に減塩げんたしょうゆ、酒、みりんを入れてラップをし、電子レンジで加熱する。
- 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分半ゆでる。
- ③ 器に②を盛り、麺が熱いうちに生卵を割り入れ、①をまわしかけ、小口切りにしたこねぎ、刻みのりを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

麺が熱いうちにかき混ぜて召し上がってください。

！ご注意！

新鮮な卵を使用し、作ったらすぐに召し上がってください。

■使用商品



減塩げんたしょうゆ



げんた冷凍めん うどん風

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)
399	7.1	7.8	72.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
512	95	125	1.3

日本食品標準成分表2010で計算