

明太子うどん ～美味しくて簡単！お手軽レシピ～



■材料【1人分】

明太子	20g	減塩げんたしょうゆ	2g
げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)	こねぎ	3g
バター	5g	刻みのり	0.3g

■作り方

- ①明太子は薄皮を取る。
- 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分半茹でる。
- ③ボウルに①、バター、②、減塩げんたしょうゆを入れて和える。
- ④器に③を盛り付け、小口切りにしたこねぎを散らし、刻みのりを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- バターは常温に戻しておき、げんた冷凍めん うどん風が熱いうちに手早く和えてください。

■使用製品



げんた冷凍めん うどん風



減塩げんたしょうゆ

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)
358	4.7	7.3	69.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
545	57	87	1.4

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算