

しらすわかめぶっかけうどん



材料【2人分】

- ゆでうどん…………… 500g
- しらす…………… 40g
- わかめ…………… 50g
- 刻みしょうが……………お好みで
- 刻みねぎ……………お好みで
- 温泉卵…………… 2個
- めんつゆ……………大さじ1

作り方

1. 直径7~8cm、深さ5cmの耐熱容器に半分程度の水を入れ、卵を割り入れる。
2. 電子レンジ(500w)で1分10秒加熱したら、スプーンなどで卵をそっと取り出す。
3. 茹でたうどんに具材を乗せ、最後にめんつゆをかける。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
390kcal

たんぱく質
17.8g

脂質
7.3g

食塩相当量
3.6g

カルシウム
120mg