

自慢の一品

7) 料理名

すだちおろしうどん

8) 材料・一人当たりの数量

材料名	数量(g)	材料名	数量(g)
麺始め讃岐うどん	180	きざみわかめ	0.5
具沢山ソースすだちおろし	40	つゆ 濃縮	10
錦糸卵	15	かつおフレッシュパック	0.5
		万能ねぎ	3

9) 作り方

①うどんを湯でゆがき冷水でしめる

②汁は、昆布で出しをとり濃縮タイプのもので合わせつけ汁風に冷やす

③麺の上に具材を乗せる

10) 栄養価

エネルギー	252	kcal	鉄	0.8	mg
たんぱく質	7.6	g	カルシウム	30	mg
脂質	2.6	g	食塩相当量	2.4	g

11) お写真

