

卵入りあんかけうどん

2021年度作成



栄養価（1人分）

エネルギー 424 kcal

たんぱく質 16.3 g

塩分 1.9 g

材料（2人分）

- ・うどん 2玉
- ・水 600ml
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・油揚げ 20g
- ・ねぎ 100g
- ◎片栗粉 大さじ2
- ◎水 大さじ2
- ・卵 2個

作り方

- ① 鍋に水、うどん、めんつゆを入れ煮る。
- ② 油揚げ、ねぎを入れる。
- ③ ◎で水溶き片栗粉を作り、とろみをつける。
- ④ 溶き卵を入れ、かき混ぜる。

コツ・ポイント

- ・冷凍庫に入れておくと便利なもの
きざみ油揚げ・切ったねぎ・冷凍うどん・ちくわ・かにかま等
常温で保存可能な味付け油揚げを常備すると便利です。
- ・うどんにいろいろトッピングすると栄養バランスも良くなり、体も心も満足します。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>