

明太ミルクうどん

濃いめの味付けで食欲がない時にもおすすめです！

材料（1人分）

- ・ 冷凍うどん（茹で麺でも可） … 1/2玉
- ・ 牛乳 …………… 100ml
- ・ めんつゆ（ストレート） …… 小さじ1.5
- ・ 片栗粉 …………… 小さじ1.5
- ・ 明太子 …………… 大さじ1
- ・ 刻みのり …………… 適量
- ・ ねぎ …………… 適量

作り方

- ①冷凍うどんを電子レンジ600W で2分半温め解凍する。
- ②鍋に牛乳、めんつゆを入れ、火にかける。
- ③沸騰直前で火を止めて、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④器にうどんを入れ③を注ぎ、明太子、ねぎ、刻みのりを乗せ完成。



明太子の代わりにツナ缶、牛乳の代わりに豆乳でもおいしく食べられます！

出汁を牛乳に変えることで1/2玉でも
素うどん1玉分のエネルギーが摂れる！



うどん1/2玉



うどん1玉分のエネルギー

1人分の栄養量(汁を全部飲んだ場合)

エネルギー
220kcal

たんぱく質
10.6g

脂質
4.9g

炭水化物
32.4g

塩分
2.0g