



豆苗うどん

【材料（1人分）】 冷凍ゆでうどん1袋 昆布茶小さじ1 湯大さじ1
豆苗1/3株 卵1個 のり適量 麺つゆ又はしょうゆお好みで

【作り方】

- ① 丼に昆布茶と湯を入れ軽く溶いておく。（湯の量が少ないので溶け切らないが気にしない）
- ② ①に豆苗をはさみで3cm程度の長さにハサミで切りながら入れ、ゆでうどんも加えたら、全体を混ぜ、ラップ（蓋）をして、電子レンジで1～2分程度加熱する。
- ③ 熱々になったら、手早く生卵を入れて混ぜ、のりを荒くちぎってのせる。
味が足りない場合はしょうゆやめんつゆを加える。

■調理のポイント

- ・豆苗は、はさみで切ると簡単で早いです。レンジ加熱するとかさが減り手軽に野菜がとれます。野菜が不足しがちな麺類に彩りも加わります。
- ・昆布茶の代わりに、塩昆布を入れてもおいしく、食物繊維もとることができます。その場合はしょうゆは控えましょう。

栄養価（1人分）

エネルギー 300kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.5g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 3.6g

レシピ提供 | 幸区地域教育会議