

吉野葛入りうどん（冷凍）

たまごとじうどん



材料名	分量
吉野葛入りうどん（冷凍）	90 g
たまご	13 g
うすあげ	5 g
にんじん	10 g
はくさい	25 g
白ねぎ	7 g
わかめ（乾燥）	0.2 g
みつば	2 g
削り節	2.5 g
昆布	1 g
薄口しょうゆ	3 g
みりん	1.5 g
水	140 cc

栄養成分		(該当に○印)	
計算値	○	(五訂による)	
実測値		自 社	公的機関
エネルギー	154.00	kcal	
たんぱく質	5.20	g	
脂 質	3.30	g	
無機質	ナトリウム	325.00	mg
	カルシウム	56.00	mg
	マグネシウム	28.00	mg
	鉄	1.00	mg
	亜鉛	0.70	mg
ビタミン	A レチノール当量	179.00	μg
	B1	0.09	mg
	B2	0.09	mg
	C	6.00	mg
	食物繊維総量	2.50	g
	食塩相当量	2.70	g

作 り 方

- だし昆布と削り節でだしをとる。
- うすあげ…短冊切り、油ぬき
にんじん…せん切り
はくさい…短冊切り
白ねぎ…ななめ薄切り
わかめ（乾燥）…もどす
みつば…2cm程度に切る
- だしが煮立ったら、うすあげ・にんじんを調味料を加えて煮る。
- はくさい・白ねぎの後、うどんも入れて溶いたたまごでとじる。
- わかめとみつばを入れて仕上げます。

一口メモ

でんぷんや葛でとろみをつけてから溶き卵をいれ、きれいに仕上がります。



スープうどん



材料名	分量
吉野葛入りうどん（冷凍）	90 g
ベーコン	10 g
レタス	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
エリンギ	8 g
コンソメ	1.2 g
薄口しょうゆ	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	少々
水	135 cc

栄養成分		(該当に○印)	
計算値	○	(五訂による)	
実測値		自 社	公的機関
エネルギー	161.00	kcal	
たんぱく質	4.30	g	
脂 質	4.30	g	
無機質	ナトリウム	456.00	mg
	カルシウム	26.00	mg
	マグネシウム	21.00	mg
	鉄	0.80	mg
	亜鉛	0.70	mg
ビタミン	A レチノール当量	13.00	μg
	B1	0.15	mg
	B2	0.07	mg
	C	12.00	mg
	食物繊維総量	2.50	g
	食塩相当量	2.90	g

作 り 方

- ベーコン…短冊切り
レタス…2cm角程度
にんじん…半月切りかちょう切り
たまねぎ…薄切り
エリンギ…ななめ薄切り
- 水が沸騰したらベーコンを入れる。
- にんじん・たまねぎ・エリンギを加え、調味料で味をととのえる。
- うどんを入れてひと煮立ちしたら、レタスを入れて仕上げます。

一口メモ

吉野葛入りうどんのもちもちした食感と、レタスのシャキシャキ感が楽しめます。

奈良のソテーオニオンを加えるとさらにコクが出ます。