



# かつお節とみつばの釜玉うどん

J-AH28\_レシピ



## 【使用商品】

げんた冷凍めんうどん風  
からだ想い だしわりしょうゆ



## ■材料と分量 (1人前)

げんた冷凍めんうどん風	...	200g
卵 (Mサイズ1個)	...	50g
からだ想い だしわりしょうゆ	...	10g
かつお節	...	2g
糸みつば	...	5g
しょうが (おろし)	...	3g



## ■作り方

- ① 糸みつばは2cm程度のざく切りにし、水に放ちます。
- ② ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐしておきます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、げんた冷凍めんうどん風を入れ1分30秒茹でて、ザルにあげて水を切り、すぐに②のボウルに入れて手早く混ぜます。
- ④ ③のうどんを器に盛り付けて、糸みつばとかつお節を散らし、だしわりしょうゆを回しかけます。
- ⑤ お好みでしょうがを添え、全体をよく混ぜてお召し上がりください。



釜玉うどんは讃岐うどんの食べ方のひとつで、釜茹でした熱々のうどんを溶いた卵に入れて、卵を半熟状にし生醤油やつゆで味を調えたものです。一度冷水でうどんをしめてしまうと、卵が半熟にならず釜玉うどんにはなりません。必ず茹でたての熱々のうどんを手早く卵と混ぜましょう。

## ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
385kcal	8.2g	8.1g	70.0g	—	1.5g	110mg	86mg	134mg	—	—	0.8g

2021/4/1更新 参考：日本食品標準成分表2015年版