

レシピ 4

あんかけポパイうどん

今夜はほっこり
うどんで温まる～



とろり具だくさんの
腹もちのいいうどん
パワーチャージ!

調理時間
約10分

カロリー
400kcal

塩分
7.7g

使う
コンビニ
野菜は
これ!

材料(1人分)

- ・冷凍うどん…1玉
- ・冷凍ほうれんそう…100g
- ・サラダチキン…1/2個
- A
 - ・水…300ml
 - ・和風だしの素…小さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・塩…小さじ1/2
- ・卵…1個
- ・水溶き片栗粉…(片栗粉大さじ1、水大さじ2)



作り方

- 鍋にAの材料を入れて沸騰させ、冷凍うどん、薄切りにしたサラダチキン、ほうれんそうを入れて煮込む。
- 一旦火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。再度火にかけて、クツクツと沸いたところに溶き卵を入れて仕上げる。



ポイント

鉄分やベータカロテンが豊富なほうれんそうに、脂肪分が少ないサラダチキン、仕上げの溶き玉子で、丈夫な体をつくる栄養素をしっかり摂取できる一杯です。