

みそ煮込みうどん

味噌は腸内環境を整える発酵食品のひとつで、消化しやすい調味料です。とくに八丁味噌は豆味噌といい、体を作るアミノ酸が豊富に含まれています。よく煮込むことで味に深みが出てきます。



ひとり分あたりの 栄養価

427
kcal

塩分
2.0
g

たんぱく質 16.9g 脂質 8.8g 炭水化物 57.7g

●材料 (2人分)

・冷凍うどん	2玉(400g)	・かつおだし	400mL
・にんじん	40g	・酒	大さじ 4
・大根	40g	・みりん	大さじ 2
・青菜	60g	・八丁味噌	大さじ 1
・焼き豆腐	50g		
・卵	2個		

●作り方

- ① 冷凍うどんは電子レンジ(600W)で2分加熱し解凍しておきます。
- ② にんじん、大根は幅5mm程度の半月切りに、青菜は3cm程度に、焼き豆腐は一口大に切ります。
- ③ 鍋にかつおだし、酒、みりんを合わせ、茶こしなどで八丁味噌を溶かし、中火にかけます。
- ④ 沸騰したら解凍したうどん、にんじん、大根、焼き豆腐を入れ中火で4~5分、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ⑤ 青菜、卵を割り入れ1分煮込み、蓋をして火をとめて、さらに1分蒸らしてできあがり。
固めの卵がお好みの場合は、追加で1分加熱すると良いでしょう。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 味噌は普段お使いの味噌でも、美味しくお召し上がりいただけます。

なの花薬局