

ホワイトタイガーちゃんを作る



健康 おてがる レシピ



妙義まいたけでつくる

まいたけの旨味たっぷりつけ汁うどん

～ 食物繊維たっぷり！外ですするほっこり麺 ～



舞茸の食物繊維と豊富な旨みで、
塩分を抑えながら美味しく血糖値の急上昇を抑えるよ。
体温まるほっこりうどんは、秋の行楽のお供にぴったり！

材料(1人前)

ぐんま
食材



妙義まいたけ:30g

長ねぎ:10cm

ごぼう:10cm

うどん(冷凍):1玉(200g)

白ごま:少々

油:少々

【A】めんつゆ(3倍濃縮):20cc

【A】水:250cc

【A】砂糖:ひとつまみ

ぐんま
食材



上州牛ばら肉:20g



STEP.1

妙義まいたけは、小房に分け、長ねぎは斜め薄切り、
ごぼうはさがきし、水にさらす。



STEP.2

鍋に【A】を入れ、沸騰したら、まいたけ、長ねぎ、
ごぼう、牛肉を入れ中火で5～6分煮込む。



STEP.3

うどんはたっぷりの沸騰した湯で1～2分茹で、
流水にさらし、水気をしっかり切り、油を少々まぶす。



STEP.4

それぞれ容器に移し、うどんに白ごまをふる。

栄養素(1人前)

カロリー:約403kcal

塩分:約1.8g