

◎メニュー名：甘辛たまご混ぜうどん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：5分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：304kcal(1人分) | 食塩相当量：1.9g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

卵	コリン	脳の働きを活性化する	・・・認知症予防
卵	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・生活習慣病予防
ごま	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
冷凍うどん	2玉 (400g)
卵黄	2個分
万能ねぎ	1本 (7g)
白すりごま	小さじ2
かつお節	適量
= A =	
しょうゆ	大さじ1
『きびオリゴ』・水	各小さじ2



作り方

①冷凍うどんはパッケージの表示通りに電子レンジで解凍する。万能ねぎは小口切り。
②ボウルにAをあわせて混ぜる。
③丼に①のうどんを入れてほぐし、②を回しかける。卵黄・万能ねぎ・白すりごま・かつお節をトッピングする。よく混ぜて頂く。

パーフェクトレシピポイント

混ぜるだけで手軽にできる、甘辛くまろやかなうどんのレシピ。栄養価が高い卵黄、白すりごまと合わせることでパーフェクトレシピになります。
タレの材料はシンプルですが、『きびオリゴ』の優しい甘み、風味やコクが際立ちます。かつお節をトッピングすることでうま味が増え、出汁代わりに。
ごまは炒りごまよりもすりごまの方が栄養の吸収率が高く、骨粗しょう症予防に欠かせないカルシウムだけでなく、鉄分やビタミン類なども効率的に摂取することが出来ます。