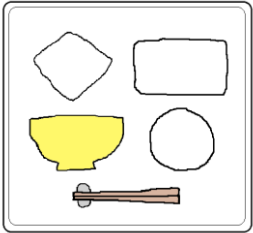


主食



# じゃことうかめの いためうどん

## 材料 (4人分)

- ゆでうどん 4玉 
- ちりめんじゃこ 40g 
- (戻した) わかめ 50g 
- しめじ 100g 
- 削り節 1パック 
- 酒 大さじ2 (30g) 
- 油 大さじ2 (24g) 
- 濃口醤油 大さじ2 (36g) 
- 塩 2g 
- こしょう 少々 

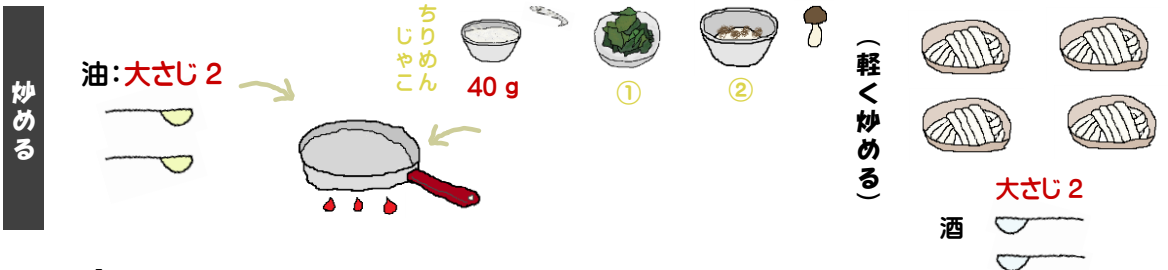
## 作り方

① 戻したわかめは食べやすいように切る。



② しめじは小房にわける。

③ フライパンに油を入れ、ちりめんじゃこ、①、②を炒める。  
湯通ししたうどん、酒を入れ、ほぐしながら軽く炒める。



④ Aで味つけする。



⑤ 器に盛りつけ、削り節をかける。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 299kcal  
 たんぱく質: 11.6g  
 脂 質: 6.8g  
 炭水化物: 42.6g  
 食塩相当量: 3.0g