



みそ煮込みうどん

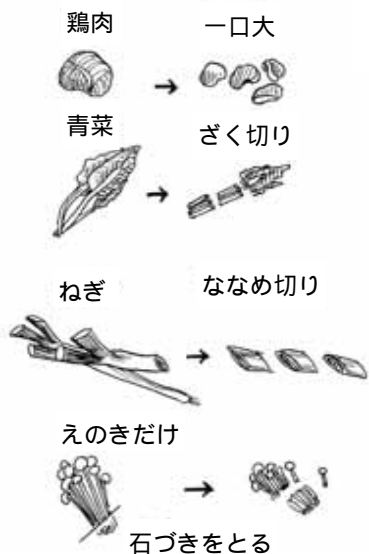
ゆでめん 1玉(230g)
 鶏肉 50g
 青菜 1/6束
 長ねぎ 1/2本
 えのきだけ 1/2袋
 だし汁 1カップ半
 みそ 大さじ1杯半

料理時間30分
 (つきっきり20分)

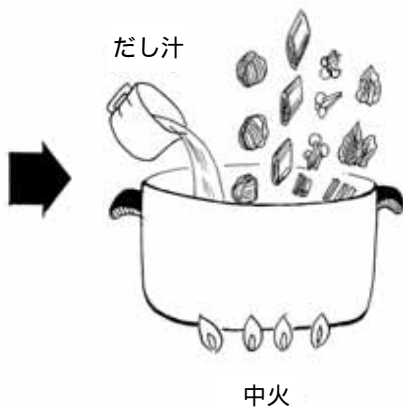
| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 448kcal |
| たんぱく質 | 21.9g |
| 脂質 | 10.2g |
| 塩分 | 4.4g |

作り方

下ごしらえ



鍋にだし汁を煮立て、鶏肉と野菜を入れよく煮る



具が煮えたらゆでうどんを加えほぐす



みそをとかし入れ、さっと煮る

