



おすすめレシピ



受験生におすすめ 夜食メニュー

じゃこ小松菜の焼きうどん



素材

分量

《1人分》	
うどん(冷凍)	1玉
ちりめんじゃこ	10g
小松菜	80g
[A] 麵つゆ	大さじ1
[A] ごま油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

栄養成分値

《1人分》		
🔥 熱量	380 kcal	
🍖 たんぱく質	11.3 g	
🛢 脂質	13.4 g	
🍷 炭水化物	糖質	47.5 g
	食物繊維	3.3 g
🦴 カルシウム	202 mg	
🧂 塩分	1.8 g	

作り方

🕒 20分

- 1 うどんは耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで4分加熱する。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、じゃこ、ひと口大に切った小松菜を入れ、中火で5分ほど炒める。
- 3 2に1をほぐしながら入れ、中火で5～6分炒める。Aを順に加えて味をつけ、火を止める。