

おいしく減塩！ミルクぶっかけうどん



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 333kcal 食塩相当量 2.8g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～減塩シリーズ～



【材料(2人分)】

	* ゆでうどん(又は冷凍うどん)	2玉(400g)
A	* 牛乳	200ml
	* めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
B	* 万能ねぎ	2本
	* 揚げ玉	大さじ1
	* 刻みのり	適量
	* かつおぶし	適量

【作り方】

- ① 牛乳とめんつゆを混ぜてつけ汁を作り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② 万能ねぎは小口切りにします。
- ③ うどんは袋の表示通りにゆで、冷水でしめ皿に盛ります。
- ④ ③にミルクめんつゆをまわしかけ、Bを盛りつけます。



うどんの具はお好みでのせてください！すりごまやラー油を少し加えるとピリ辛坦々うどん風になります♪

当社発行のトピックス5月号では「乳和食」について特集しておりますので、併せてご覧ください。



cookpad

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！



冷たいうどんのつゆは濃い目の味付けになりがちですが、牛乳と合わせることでコクやうま味が増し、食塩相当量を約30%カットすることができます！またミルクめんつゆにはたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれていますので残さずいただきましょう。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士