

# 体調不良時にもおススメ！ ふんわりだし香る うどん入り茶碗蒸し

## 《 材料 (2人分) 》

- 玉うどん (細) 1玉
  - しょうゆ 小さじ1杯
  - 卵 2個
  - だし汁 400ml
  - 塩 小さじ 1/2
  - しょうゆ 小さじ1杯
  - ほうれん草 50g
  - しいたけ 2枚
  - かに風味かまぼこ 2本
- } A



うどん入りの茶碗蒸しです。

\*うどんを絹ごし豆腐や鶏肉などに換えれば、いろんな茶碗蒸しにできます！  
Aの材料を半分にすれば、普通の茶碗蒸しの卵液の量になります。

【1人分 : エネルギー 200cal たんぱく質 11g 塩分 2.7g】

## 《作り方》



**1品で栄養満点!**

やさしい味付けで、体調不良の時にもおススメです！

