



～塩分ゼロうどんを使った簡単アレンジ～

麻婆茄子うどん



うどんは2分ゆでるだけ！



材料(1人分)

- 塩分ゼロうどん … 1玉
- 麻婆茄子(冷凍) … 1P
- もやし … 1/2P
- 温泉卵 … 1個
- きざみねぎ(冷凍) … 適量

実際に使ったコンビニ商品



モヤシはうどんと一緒にゆでて加熱！



栄養成分値

材料	分量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	値段 (円)
塩分ゼロうどん	1玉	234	5.5	0.7	52.2	2.2	0	35
麻婆茄子	1P	294	5.4	25.5	12.8	4.1	1.5	321
もやし	60g	8	1	0.1	1.6	0.8	0	20
温泉卵	1個	91	7.4	6.2	0.2	0	0.2	81
刻みネギ	10g	2	0.1	0	0.3	0.2	0	6
	合計	629	19.4	32.5	67.1	7.3	1.7	463