

～塩分ゼロうどんを使った簡単アレンジ～

ネバネバうどん

うどんは2分ゆでるだけ！



材料(1人分)

- うどん … 1玉
- きざみオクラ(冷凍) … 50g
- ひきわり納豆 … 1P
- 大根おろし … 20g
- 刻みのり … 適量
- 青じそドレッシング … 1P



実際に使ったコンビニ商品



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
ひきわり納豆	1P	83	7.6	4.3	5.6	3.6	0	28
きざみオクラ	50g	8	0.4	0	1.9	1	0	39
大根おろし	20	6	0.1	0	1.4	0.3	0	30
青じそドレ	1P	24	0.7	0	5.1	0	1.7	30
刻み海苔	1g	2	0.4	0	0.4	-	0	21
	合計	357	14.7	5	66.6	7.1	1.7	183