

# 食物繊維たっぷり

## クラムチャウダーうどん



### 材料(1人分)

- 塩分ゼロうどん … 1玉
- クラムチャウダー … 1つ
- 無調整豆乳 … 1P(200ml)
- 冷凍ブロッコリー … 1/3P

### 作り方

- ① 無調整豆乳とクラムチャウダーをフライパンに入れ加熱。
- ② 沸騰したら塩分ゼロ麺とブロッコリーを入れ煮込んだら完成。



### 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
クラムチャウダー	1P	213	9.1	11.2	21.1	4.2	1.7	321
無調整豆乳	1P(200ml)	113	8.3	7.3	3.7	0.4	0	81
冷凍ブロッコリー	1/3P (45g)	10	1.3	0.1	1.7	1.4	0	54
	合計	570	24.2	19.3	78.7	8.2	1.7	491

\* 小柄な方はうどんの量を減らすと良いでしょう。うどん 2/3 玉の場合・・・

熱量 492kcal、蛋白質 22.3g、脂質 19.1g、炭水化物 61.3g、食物繊維 7.5g、塩分 1.7g、値段 479 円