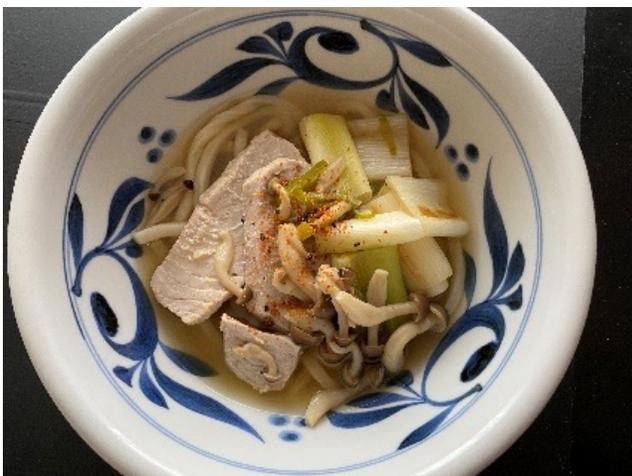


## ねぎ真鍋風うどん



### 一人分

エネルギー	597kcal
たんぱく質	30.8 g
脂質	1.6 g
塩分	2.2

### 材料 (1人分)

- ・マグロ 80 g
- ・酒 大1/2
- ・長ネギ 1/2本
- ・しめじ 1/4房
- ・うどん180 g
- ・かつおだし汁300ml
- ・昆布だし 小さじ1
- ・おろし生姜 小1/2
- ・薄口しょうゆ 大1/2
- ・みりん 小1
- ・塩 少々
- ・七味唐辛子

### 作り方

- ① マグロは0.5mm厚さにスライスし、酒をまぶして臭みを取る
- ② 長ネギは4 cm程度の長さにかット(緑の葉の部分も使う)
- ③ しめじは石づきを取り、房をほぐす
- ④ うどんは茹でておく
- ⑤ かつおだし汁が沸騰したら、長ネギとしめじ、①のマグロ、生姜を入れる
- ⑥ マグロに火が通ったら、昆布だし、塩、薄口しょうゆで味を調える  
マグロを煮すぎると固くなるので注意！
- ⑦ ⑥の汁と具を茹でたうどんにかける
- ⑧ お好みでキムチや温泉卵などを入れても美味しいです！

# マグロみそラーメン



## 一人分

エネルギー	447kcal
たんぱく質	29.4 g
脂質	6.8 g
塩分	2.9 g

## 材料 (1人分)

- ・マグロ 80 g
- ・酒 大1/2
- ・もやし 30 g
- ・からし菜 20 g
- ・コーン 20 g
- ・バター 5 g
- ・ラーメン180 g
- ・鶏ガラスープの素 小1
- ・めんつゆ 大さじ1  
(3倍濃縮)
- ・みそ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・おろし生姜 小さじ1/4
- ・ごま油またはラー油
- ・お湯300ml

## 作り方

- ① マグロは0.5mm厚さにスライスし、酒をまぶして臭みを取る
- ② 長ネギは4 cm程度の長さにかット(緑の葉の部分も使う)
- ③ しめじは石づきを取り、房をほぐす
- ④ うどんは茹でておく
- ⑤ かつおだし汁が沸騰したら、長ネギとしめじ、①のマグロ、生姜を入れる
- ⑥ マグロに火が通ったら、昆布だし、塩薄口しょうゆで味を調える  
マグロを煮すぎると固くなるので注意！
- ⑦ ⑥の汁と具を茹でたうどんにかける
- ⑧ お好みでキムチや温泉卵などを入れても美味しいです！