

ちゃちゃっと

# かんたん★レシピ

## かぼちゃうどん

ほうとう風のあったかメニュー



### <材料 2人分>

|            |          |
|------------|----------|
| かぼちゃ       | 120g     |
| 油揚げ（油抜きする） | 1枚       |
| ちくわ（小）     | 2本       |
| 冷凍うどん      | 1玉       |
| だし汁        | 450ml    |
| 味噌         | 大さじ1と1/2 |
| きざみねぎ      | 適量       |

<1人分の栄養価>（汁を全部飲んだ場合）

エネルギー229kcal たんぱく質9.1g 食塩相当量2.4g

### <作り方>

- 1 かぼちゃは、種とワタを取り、皮付きのまま5mm厚さに切る。油揚げは1cm幅の短冊切り、ちくわは斜めに切り、うどんは3等分に切る。
- 2 鍋にかぼちゃとだし汁を入れ、中火にかける。煮立ったら油揚げ、ちくわと味噌半量を入れ、火を弱めて5分程度煮る。
- 3 うどんを入れて温め、残りの味噌を入れる。器に盛りつけ、きざみねぎを入れる。

### ★おすすめポイント★

温かい食べ物は優しく体を目覚めさせてくれます。