

## ニラ玉あんかけうどん

〈主な材料 2人分〉

うどん	2玉	
卵	2個	
ショウガ	少々	
ニラ	3分の1把	
モヤシ	2分の1袋	
ブナシメジ	4分の1袋	
長ネギ	5cm	
だし汁	500cc	【A】
しょうゆ	大さじ1と3分の1	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ1	

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ2分の1
水	大さじ2分の1



〈作り方〉

- ① うどんは袋の表示通りに茹でる。
- ② ショウガはすりおろす。
- ③ 鍋に【A】・おろしショウガを入れ沸かす。
- ④ ニラは長さ3cmに切る。ブナシメジは石づきを落としほぐす。
- ⑤ 長ねぎは白髪ねぎにして水にさらす。
- ⑥ ③がひと煮立ちしたら、モヤシ、ブナシメジを入れて煮る。野菜に火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ 卵をボウルに割りほぐし、沸騰した⑥に回し入れふんわりと固まったら火を止める。
- ⑧ 器にうどんを入れ、⑦をかけ白髪ねぎを乗せる。

【1人分 340kcal、タンパク質 13.9g、塩分 2.6g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)