

もつ煮込みうどん

【材料】 ※1食分作れます

うどん・・・1玉
 味付きホルモン・・・1袋
 冷凍青ねぎ
 めんつゆ



エネルギー490kcal タンパク質32.4g

【使用する調理器具】



・耐熱容器

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約320円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器にうどんを入れたら、薄めためんつゆを500ml位入れる。
- ② 味付きホルモンを1袋入れ、電子レンジで8～10分加熱する。
- ③ 冷凍青ネギを載せて完成。

～メモ～

- ・ うどんは冷凍うどんでも美味しく出来ます。冷凍うどんは電子レンジで温めると、茹でるよりもコシがでて美味しく召し上がれます。
- ・ 今回使用した味付きホルモンはスーパーの精肉コーナーで販売されていた加熱済みの柔らかいホルモンを使用しております。商品によって非加熱の物や味付きの加減、量などは異なりますので、必ず肉に火が通ったことを確認し、味を調整して召し上がって下さい。