

主食部門入賞 福田 志円さん



# ニラチーうどん

主食

## 【材料】 2人分

- ・ニラ 1/2束
- ・油あげ 1枚
- ・水 800ml
- ・顆粒だし 小さじ2
- ・みそ 大さじ2
- ・うどん 2玉
- ・とろけるチーズ 100g

## 【作り方】

- ① ニラと油あげを切る。
- ② ①と水と顆粒だしを鍋に入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、みそを入れる。
- ④ うどんを入れて、2～3分煮る。
- ⑤ チーズをかけて完成。



1人分：エネルギー 509kcal、たんぱく質 22.6g、脂質 17.3g、カルシウム 258mg、鉄分 2.0mg、食塩相当量 4.3g



## ニラチーうどん



管理栄養士

チーズをのせることで、お子さんから大人まで美味しく食べられるように工夫されていますね。チーズの塩分で、十分に美味しく食べられますので、顆粒だしの量を半分にし、野菜をプラスできるとより健康的なメニューになるでしょう。