

暑い時には冷しでさっぱりと！！

ぶっかけうどん



使用する調理器具

糖質・食物繊維含有量

1人前当り

糖質量 23.2g

食物繊維量 28.9g

【材料】(2人分)

低糖質うどん風めん(生)	200	g
めんつゆ(ストレート)	100	cc
きざみねぎ	適量	
大根おろし	適量	
おろししょうが	適量	
すだち	適量	

【作り方】

1. 低糖質うどんを15分茹でる。
2. 流水で洗いながら冷やし、水気をきって器に盛る。
3. 大根おろし、きざみねぎ、しょうが、すだちをのせ、めんつゆを回しかける。