

まずは基本の...



## 素うどん

使用する調理器具

鍋

糖質・食物繊維含有量

1人前当り

糖質量 22.3g

食物繊維量 28.5g

### 【材料】(2人分)

低糖質うどん風めん(生)	200 g	a:調味料		
水	600 cc	塩	小さじ1/2	
昆布 10cm 角	1 枚		薄口しょうゆ	大さじ1
削りかつお	8 g		酒	大さじ1
			砂糖	小さじ1

きざみねぎ…適量

### 【作り方】

1. 鍋に水を注ぎ、昆布と削りかつおを入れて火にかける。
2. 煮立ったら、ふたをせずに極弱火で5分加熱し、こす。
3. こしたダシに、aを加え、味をととのえる。
4. 低糖質うどんは15分茹でて、水洗い後、熱湯にて30秒程度温め直す。よく水気をきって器にもる。
5. 3.のつゆを入れ、きざみねぎをのせる。