

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

釜玉しらすバターうどん

丼だけじゃない！うどんを茹でて具材を盛るだけ！超簡単！



材料

うどん	1玉
しらす干し	1/2pc(50g程度)
玉子	1個
きざみのり	適宜
こねぎ	適宜
白ごま	適宜
めんつゆ	大さじ1~2
バター	5g

作り方

1. うどんを茹でて水気を切り、温かいまま丼に盛る。
2. 残りの具材を見たとく盛り付ける。
3. めんつゆをかけて完成。

ポイント

簡単時短レシピ。たっぷりしらすと玉子で栄養満点。しらす干しの塩気を考慮して、めんつゆは濃縮タイプやストレートタイプなど違いがあるのでお好みの濃さにしてください。

詳しくは で検索！！