



お手軽に 主食

使用した
減塩食品は、
これ!



生姜が香るニラうどん（1人分）



材料

- ゆでうどん(食塩0) 1玉(200g)
- めんつゆ(2倍濃縮 塩分30%カット) 大さじ3
- 水 250cc
- ニラ 1/4束
- すりおろし生姜 小さじ1
- 七味唐辛子 お好みで

作り方

- ①鍋に水・めんつゆ・すりおろし生姜を入れ火にかける。
- ②沸騰したらニラ・うどんを入れ、1分程煮る。
- ③器に入れ、お好みで七味唐辛子をかける。

1人分 栄養成分

エネルギー	299Kcal
たんぱく質	8.3g
食塩相当量	2.03g (従来品と比べ10%以上の低減)

(参考)
従来品1人分の食塩相当量
ゆでうどん(普通)0.4g
200g
めんつゆ2倍濃縮(普通)
大さじ3 3.24g
合計 3.28g