



Bacon

家族で楽しむ
和・洋・中



カロリー総量 557kcal
塩分 2.9g
(1人分)

ベーコン釜玉うどん

材 料	薄切りベーコン	100g	すだち	1個
[2人分]	冷凍うどん	2玉	しょうがのすりおろし	適宜
	万能ねぎ	3~4本	しょうゆ	適宜
	温泉卵	2個		

- 作り方**
- ①ベーコンは幅2~3cmに切り、すだちは半分に切る。ねぎは小口切りにする。
 - ②鍋にたっぷりの湯を沸かして冷凍うどんを入れ、途中でベーコンを加えて箸でほぐし、袋の表示時間どおりにゆでる。ざるにあげて水けをきる。
 - ③器に盛り、ねぎ、しょうがのすりおろし、温泉卵をのせてしょうゆ適宜をかけ、すだちをしぼる。

こんなメニューに合う!

つけ合わせに、簡単に作れるわかめと大根のなますを加えれば、味わいもバランスもぐんと充実した食事に。



! 和食のテーブルマナー

【器を持って食べるのが基本】

ご飯を自分でよそうときは器の7~8分目にしておき、器を持って食べるのが基本です。また、手を添えて食べる手皿もマナー違反です。

