

かまたま風



カンタンメニュー

カロリー	356	kcal
たんぱく質	23.7	g
脂質	7.6	g
炭水化物	54.4	g
食塩相当量	1.2	g

食物繊維	14.6	g
糖質	39.8	g

【材料】

材料	分量
卵	1個
万能ねぎ（小口切り）	適量
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

[1] 麺は表示の時間ゆで、ザルにあけて水気をきり、器に盛り付け、卵、ねぎ、しょうゆをかける。