

野菜たっぷりサラダうどん

調理時間

10分



作り方

- ①めんつゆは市販のものを冷蔵庫で冷やしておく。
- ②カットわかめを水で戻す。ツナ缶は油をきっておく。
- ③野菜は洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ④うどんを茹で、冷水で冷やす。
- ⑤器にうどん、野菜、わかめ、ホールコーンなどを彩りよく盛り付ける。
- ⑥つゆを全体にかけ、お好みでマヨネーズをかけて出来上がり。

※写真は1人前

材料 (2人前)

うどん 2玉／めんつゆ (ストレート) 大さじ4／きゅうり (小) 1本／トマト 1個／レタス 1～2枚
カットわかめ 2g／ツナ缶 1缶／ホールコーン 60g／マヨネーズ お好み

1人分の栄養価：エネルギー 318kcal・たんぱく質 14.5g・脂質 3.5g・食物繊維 4.0g・食塩相当量 2.3g

● 2人前の材料の目安 ● **野菜たっぷりサラダうどん**



きゅうり (小) 1本



トマト 1個



レタス 1~2枚

蒸し暑く、食欲が落ちた時に、オススメ
の一品じゃ！

