

超ラクチン！

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

火も包丁も  
使わない！

### 和風トマト冷やしうどん

材料

1人分

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・冷凍うどん      | 1玉          |
| ・やきとり缶（たれ）  | 1缶（約75g）    |
| ・冷凍ほうれん草    | 35g（冷凍の状態で） |
| ・トマト缶（カット）  | 100g        |
| ・めんつゆ（4倍濃縮） | 小さじ1        |
| ・いりごま       | 1g          |



### 作り方（🕒5分）

栄養成分・写真はコチラ→

- ①冷凍ほうれん草は解凍しておく。
- ②冷凍うどんを電子レンジで温め、粗熱が取れるまで流水で冷やし、水気を切る。  
（電子レンジ加熱は袋に表記されている時間で！）
- ③やきとり缶、トマト缶、めんつゆ、ほうれん草を混ぜ合わせる。
- ④うどんに③のをせ、最後にいりごまをかける。

※めんつゆは味を確認しながら2倍濃縮であれば約2倍、3倍濃縮であれば約1.3倍の分量にしてください。



やきとりは、はしでほぐしたり、キッチンばさみで小さくすると食べやすくなります！



火も包丁も使わず簡単に夏にぴったりの冷やしうどんが完成！

## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 435kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂 質 9.6g

炭水化物 69.3g  
食塩相当量 3.0g