

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

暑い日にぴったり

ぱぱっと! サラダうどん

材料

1人分

- ・うどん(水でほぐすタイプ) 1玉
- ・カットサラダ 半袋
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ2
- ・半熟卵 1個
- ・ごまドレッシング 大さじ1



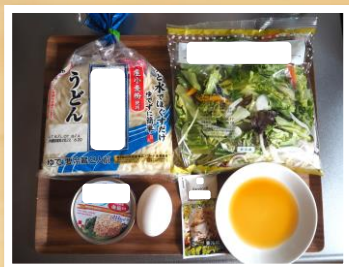
作り方 (🕒 10分)

レシピ一覧はコチラから→

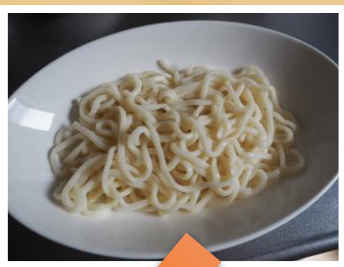
- ①うどんはザルに入れ、流水で洗い水を切る。
- ②①を器に入れてめんつゆをかける。
- ③ツナ缶の油を切っておく。
- ④②の上にカットサラダとツナ缶を盛りつけ、ドレッシングをかける。
- ⑤最後に半熟卵をのせる。

★お好みで青じそやみょうが、揚げ玉を加えても美味しいです。

★ツナ缶の代わりにサラダチキンやちくわなど、冷蔵庫にある食材で簡単に作ることができます。



市販品を使って簡単に調理！



食材をのせるだけ！



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 443 kcal
たんぱく質 18.4 g
脂 質 12.8 g

炭水化物 50.6 g
食塩相当量 2.2 g