

サラダうどん



材料（1人分）

・冷凍うどん	1玉
・レタス	2枚（50g）
・ブロッコリー（冷凍）	2房（30g）
・プチトマト	2個
・ツナ缶	1/2缶（40g）
・卵	1個
・ごまだれ	20g
・めんつゆ（ストレート）	15g

作り方

1. 卵はゆで卵にし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
器にごまだれとめんつゆを入れ、混ぜ合わせておく。
2. 電子レンジでうどん、ブロッコリーを加熱し、うどんは流水でしめる。
3. つゆの入った器にうどんを入れ、それぞれ具材をのせて完成。

ひとことメモ

* ゆで卵を前日に作っておけば、火も包丁も使わず簡単！
暑い夏、冷たい麺で乗り切ろう！

栄養価（1人分）
エネルギー：405kcal
食物繊維：3.7g
塩分：2.3g

