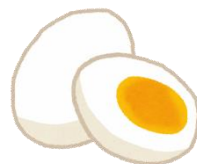


お手軽度



野菜とたんぱく質がしっかり摂れる！

サラダうどん



【材料】1人分

- カットサラダ 80 g
- 冷凍うどん 1袋
- ゆで卵 1個

- サラダチキン 1袋
- マヨネーズ 大さじ 1
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ 1
- 白すりごま 大さじ 1

もしくはお好みの
ドレッシング

【作り方】

- ① 冷凍うどんを表示通りに電子レンジで加熱し、流水で冷やして水気をよく切る。
- ② うどんを皿に盛り、カットサラダ、ほぐしたサラダチキン、ゆで卵をのせ、マヨネーズ、めんつゆ、白すりごまを全体にかける。