

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

サラダうどん



めんつゆ以外にもドレッシングや温かいめんつゆをかけても美味しいです。

【材料 1人分】

- ・冷凍うどん 1玉
- ・カット野菜 1/2袋分
- ・サラダチキン 1パック
- ・ゆで卵 1個
- ・わかめ 少々
- ・めんつゆ 適量

【作り方】

- ① 冷凍うどんは電子レンジで温めて、流水で冷やす。
- ② わかめを戻しておく。
- ③ サラダチキン・ゆで卵を切る。
- ④ お皿に盛る。
- ⑤ めんつゆをかける。

【ワンポイントアドバイス】

コンビニで売っている食品で簡単に作れます。



エネルギー： 350kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)