

サラダうどん

【材料】

○冷凍うどん（レンジ加熱可能なもの）

○レタス ○ミニトマト

（※ 好みの野菜）

○ツナ缶 ○めんつゆ

【作り方】

- ① 冷凍うどんをレンジで加熱し、水で冷やす
- ② レタスをちぎる
- ③ ミニトマトを洗う
- ④ お皿にうどん、レタス、ミニトマト、ツナをのせて、めんつゆをかける。



包丁が使える人は、他の野菜を切
ってのせてもいいですね。

一品でビタミンやたんぱく質も
とることができます。