

さっぱり簡単サラダうどん

材料（2人分）

冷凍うどん …2玉
ツナ缶（水煮） …1缶（70g）
マヨネーズ …大さじ1
レタス …4枚（100g）
ミニトマト …6個
めんつゆ …大さじ4
鰹節・刻みのり…お好み



トッピングをお好みに
アレンジしてもOK♪

作り方

- ①冷凍うどんをレンジで解凍し、冷水でもみ洗いする。
- ②ツナにマヨネーズをまぜ、ツナマヨを作成する。
- ③レタスやミニトマトをお好みの大きさに切る。
- ④皿にうどんをのせ、②と③、お好みで鰹節や刻みのりを盛り付ける。
- ⑤めんつゆを回しかけて完成。

1人分

エネルギー
389kcal

塩分
2.3g

