

冷やしうどん

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

ゆでうどん	6.0
にんじん	1.0
きゅうり	2.0
ホールコーン缶	1.0
めんつゆ	4.0
小松菜	1.5
むき枝豆	8

《作り方》

- ① にんじん、きゅうりはせん切りにし、ゆでる。
- ② 小松菜はゆでて水にとり、3cm長さに切る。
- ③ むき枝豆はゆでておき、コーンは水分をきっておく。
- ④ うどんをゆでて器に盛り、①～③をあえて、うどんの上に乗せる。
- ⑤ めんつゆをかけていただく。

※一口メモ

うどんといっしょに野菜も思わず食べられる、夏の人気メニューです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
110	3.6	1.1	42	0.7	239	0.07	0.04	9	0.9