

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

サラダうどん



材料 1人分

うどん 1食分
キャベツまたはレタス 1枚
きゅうり 1/3本
ハム 2枚

【つゆ】
ストレート用そうめんつゆ 60cc
マヨネーズ 大さじ1

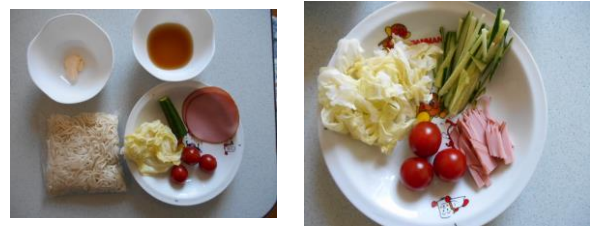
もしあれば・・・

【トッピング】
ツナ缶 1/3缶
きざみのり ひとつまみ
天かす 大さじ3

作り方

- 1、キャベツ（レタス）はざく切り、きゅうりとハムはせん切りにしておく。
- 2、うどんはゆでて、水で冷ましながらかき混ぜ、水を切っておく。
- 3、マヨネーズに、麺つゆを少しずつ加えながらよく混ぜる。
- 4、皿に、2のうどん、1の野菜を盛り付けて、食べる直前に3のつゆをかける。
- 5、トッピングの材料があれば、加える。

工程の写真などあれば・・・



一口メモ（アドバイス・組み合わせ一例など・・・）

・麺つゆとマヨネーズを混ぜる時は、少しずつ混ぜると、うまく混ぜられます。材料は、家にあるものを使って、自分でアレンジしてみましょう。工程の写真などあれば・・・