

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

トマトとレタスのサラダうどん

材料(2人分)

うどん	2玉	ツナ(缶詰・油漬)	1缶
トマト	1個	温泉卵	2個
レタス	2枚	めんつゆ(ストレート)	1/2カップ
貝割大根	5g	キューピーマヨネーズ	適量

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の
約1/3が摂取できます！

作り方

1. うどんは袋の表示通りに加熱し、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
2. レタスは流水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
トマトは1.5cmの角切りにする。
3. 貝割大根は根本を切り落とし、長さ半分に切る。
4. 器に①を盛りつけ、②と汁気をきったツナをのせ、めんつゆを注ぐ。
マヨネーズで線描きをし、温泉卵と③をのせる。



卵と野菜がたっぷりとれる栄養バランスのよいうどんです。
さっぱりと食べられる1品です。

