



たべて
／けんこう／



冷やしうどん



かんたん



やさい



さかな
魚介類



その他



たまご

材料(2人分)



うどん	2袋
めんつゆ(ストレート)	大さじ4
しらす	大さじ2
納豆	2パック
ミニトマト	4個
キムチ	60 g
卵(卵黄のみ)	2個
かいわれ菜	少々

作り方



① ミニトマトを半分にカットする。

かいわれ菜を食べやすい大きさに切る。

② うどんを温める（商品表示を参考に）

③ 器にうどんを盛り、めんつゆをかけてほぐす。

④ 具材を盛り付ける