

レンジで和風焼うどん

【材料(1人分)】

- ・冷凍うどん…1玉
- ・カニかま…1本
- ・好みの野菜…120g(小松菜、しめじ、たまねぎ、にんじん等)
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1

カニかまのかわりにツナ缶や

ハム、豚肉などでも♪



【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ボールに野菜、カニかま、冷凍うどんを順に入れ、めんつゆ、みりん、ごま油を回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③ 取り出してよく混ぜ合わせ、さらに2分ほど加熱し、よく混ぜて器に盛る。



エネルギー・・・319kcal
たんぱく質・・・10.1g
脂 質・・・5.3g
カルシウム・・・101mg
鉄・・・1.6mg
食塩相当量・・・1.9g

(1人分)