



開けてそのまま『のせる』だけ、忙しいときに最適。

簡単にボリュームのあるメインが作れます。冷たくしても、温かくしてもおいしくいただけます。

○ 使用製品 やわらかとりそぼろみそ味



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302 kcal	12.9 g	2.6 g	54.7 g	1.4 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前) = 273g

- うどん 200g
- やわらかとりそぼろみそ味 60g
- 長ねぎ 3g
- きゅうり 10g

ー やわらかとりそぼろしょうゆ味でもおいしくいただけます。ー

○ 作り方

- ① 器にうどんを盛る。
- ② ①にやわらかとりそぼろみそ味、長ねぎ、きゅうりをのせる。

【下処理】

- うどん : 下ゆで、または、電子レンジ等で加熱する。
- 長ねぎ : 白髪ねぎにする。
- きゅうり : 千切りにする。

