



～料理初心者もレンジで簡単♪～ かんたん焼きうどん風



栄養価（1人分）

エネルギー：286kcal
たんぱく質：13.5g
脂質：7.4g
食塩相当量：1.8g



材料（2人分）

うどん（冷凍）	2玉
ツナ缶	1缶
キャベツ	100g
ピーマン	1個
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
かつお節	適量

材料を入れてレンジに
かけるだけ！
カップ麺を食べるよりも
ヘルシーで健康的！
ボリューム感もあります🍗



作り方

- ① キャベツはざく切り、ピーマンは細切りにし、ツナ缶は油をきっておく。
- ② 耐熱容器にうどんを入れ、キャベツ、ピーマン、ツナ缶を広げてのせる。
- ③ 上からめんつゆを回しかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ（600w）で4分程度加熱する。
- ④ レンジから取り出し、全体をかき混ぜ、仕上げにかつお節をかける。

