

～ 鶏だし野菜うどん ～



調理時間
10分

1食当たり
90円



【材料】

冷凍うどん	120g (1玉)
冷凍ほうれん草	10g
しめじ	10g
こねぎ	3g
鶏細切れ肉	50g
顆粒中華だし	3.3g
水	250g



【作り方】

耐熱容器に冷凍うどんを入れる。
に冷凍ほうれん草・しめじ・鶏細切れ肉を重ねないようにして、まんべんなく乗せる。
さらに、顆粒中華だし・水を入れる。
の耐熱容器にラップをして、電子レンジ600Wで7～8分加熱する。
こねぎを上盛りにしたら、出来上がり。

【栄養成分表示】

(1食当たり)

エネルギー	210kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.1g
炭水化物	33.3g
食塩相当量	1.8g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
洗い物が少なく時短
下処理いらずの冷凍野菜
朝からでも食べやすい



レシピに関するアンケートにご協力をお願いします！



朝食を食べて、元気いっぱいの1日を過ごそう！