

納豆とツナのおろしうどん



【やさしい量】一人あたり 約125g

【材料】2人分

ゆでうどん	2玉(200g/人)	
玉ねぎ	50g	
A	大根	200g
	ツナフレーク油缶	1缶(80g)
	納豆	1パック(40g)
B	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2と2/3
	水	100cc
万能ねぎ	適量	

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにして水にさらす。大根はすりおろす。
- ②ゆでうどんの上に、玉ねぎと混ぜ合わせたAをのせる。
- ③Bをかけ、ねぎをちらす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	385kcal	14.9g	11.1g	64mg	3.7g

ひとくちメモ

- 夏の暑い日のお昼に美味しい一品です
- 火を使わずできるので簡単です
- ツナ缶は水煮タイプを選ぶとさっぱり仕上がります
- お好みでオクラやみょうが、紫玉ねぎを散らしてもきれいです