

# Let's簡単クッキング サラダうどん



エネルギー（1人分）  
480kcal

## 【材料】（1人分）

冷凍うどん	1玉（250g）	めんつゆ	大さじ2
レタス	50g	マヨネーズ	大さじ1/2
冷凍オクラ	30g		
納豆	1パック		
ツナ缶	1/2缶		

カット野菜  
でもOK!

## 【作り方】

- ① 冷凍うどんをお皿にのせ、ラップをしてレンジ600wで3分加熱する。
- ② カットレタス、解凍した冷凍オクラ、納豆、ツナ缶を盛り付け、めんつゆ、マヨネーズをかける。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4125