

お家で作ってみませんか♪

暑い夏にぴったりの一品です！

主食：めん

## サラダうどん

トッピングはお好みで自由自在！  
ご家庭にある季節の野菜や薬味でアレンジしてください。



### 材 料（4人分）



・うどん（ゆで）	4玉
・キャベツ	60g
・にんじん	30g
・きゅうり	60g
・水菜	20g
・かにかまぼこ	30g
・ツナ缶	60g
・粒コーン缶	30g
・マヨネーズ	30g
・めんつゆ	適宜



### 作 り 方

- ①うどんは、茹でて水で冷やし水気を切る。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは千切りにし、茹でて水で冷やして水気を絞る。
- ③きゅうりは千切り、水菜は3cm長さに切る。かにかまぼこはほぐしておく。ツナ缶とコーン缶の汁を切る。
- ④②と③の材料全てをマヨネーズで和える。
- ⑤①のうどんを深めの皿に入れ、④をうどんの上に盛り、薄めためんつゆをかける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー294kcal / たんぱく質9.2g / 脂質7.3g / 塩分1.3g