

ツナマヨサラダうどん

トマトとしらす干しの和え物・ほうれん草とさといものお浸し風と合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

夏にぴったりあっさりうどん



1人分あたり

| | |
|---------|----------|
| 【エネルギー】 | 481 kcal |
| 【たんぱく質】 | 21.1 g |
| 【脂質】 | 16.0 g |
| 【食塩相当量】 | 1.2 g |
| 【野菜重量】 | 85 g |

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

| | | | |
|------------|--------------|-------------|---------|
| 冷凍うどん | ・・・ 200g | マヨネーズ | ・・・ 15g |
| ツナ(食塩無添加) | ・・・ 1缶(70g) | めんつゆ(ストレート) | ・・・ 18g |
| ミックスレタスサラダ | ・・・ 小1個(55g) | 水 | ・・・ 40g |
| オクラ(冷凍) | ・・・ 30g | | |

作り方

- ① 冷凍うどんを耐熱容器に入れ、うどんが浸るくらいの水を張る
- ② ふんわりとラップをし、電子レンジ500wで6分加熱する
- ③ ツナの油をきり、マヨネーズであえる
- ④ 冷凍オクラを電子レンジ500wで1分加熱し、解凍する
- ⑤ 温めたうどんを水で締め、水をきる
- ⑥ うどんにミックスレタスサラダ、オクラ、ツナマヨをのせ、水で割っためんつゆをかける