

主食

サラダうどん

[1人分] エネルギー：330kcal 塩分：5.6g



材料 [4人分]

- 玄米うどん（乾麺）：300g
- にんじん：80g
- キャベツ：80g
- カットわかめ：大さじ2
- 油揚げ：1枚
- 青しそ：4枚

【A】

- 酢：50ml
- 醤油：120ml
- だし汁：100ml
- 白すりごま：大さじ2

作り方

1

油揚げは湯通しをして水気をふき取り、さっと火であぶりせん切りにします。

2

にんじん、キャベツ、青しそはせん切りにします。カットわかめはたっぷりの水で戻します。

3

うどんをゆでて、流水でよく洗い水気を切ります。器に盛り、「1」と「2」を乗せます。

4

【A】を合わせた汁をかけていただきます。好みで生姜、わさび、唐辛子などを添えます。