

チカラ

レタスの力



レタスは90%以上が水分ですが、β-カロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維を含んでいます。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

バンバンジー風 サラダうどん

調理時間
10分

1人分
359kcal

バンバンジー風サラダうどん

調理時間

10分

1人分

359kcal

【材料/2人前】

うどん	2玉
鶏ささみ	2本
レタス	2枚
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
〈つゆ〉	
ごまだれ	大さじ5
ミツカン 追いがつおつゆ2倍	大さじ5
水	大さじ5

【作り方】

- ①鶏ささみは耐熱皿に水(分量外)を少々入れ、ラップをし電子レンジ(600W)で2分加熱する。加熱が足りない場合は時間を追加し加熱する。粗熱が取れたら手で裂く。
- ②レタス、きゅうりは細切りにする。トマトは角切りにする。
- ③うどんをゆで、冷水でしめ、水けをよくきってから器に盛る。
- ④①②を盛り付け、〈つゆ〉を混ぜ合わせ、かけていただく。