

レタス



水分が多くシャキシャキした食感でサラダに人気の野菜です。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ツナと半熟たまごの深煎りごまサラダうどん

調理時間
10分

1人分
584kcal

ツナと半熟たまごの深煎りごまサラダうどん

調理時間

10分

1人分

584kcal

【材料/2人分】

うどん 生麺・ゆで	2玉
レタス	3枚
ミニトマト	6個(中)
黄パプリカ	1/3個
スプラウト(ブロッコリー)	少量
ツナ(缶詰・油漬)	1缶
めんつゆ(ストレート)	大さじ4
キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ5
キューピーのたまご トロ〜り半熟たまご	2個

【作り方】

- ①うどんは袋の表示通りに加熱し、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ②レタスは冷水にさらして水気をきり、3cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは薄切りにする。スプラウトは根元を切り落とす。ツナは汁気をきる。
- ③器に①を盛りつけ、めんつゆを注ぎ、②と「キューピーのたまご トロ〜り半熟たまご」をのせ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。