

混ぜて簡単!

油そば風うどん の作り方



一口メモ

汁なしの混ぜ麺や
つけ麺にすることで
塩分カット



< 1人分の材料 >

A	うどん	1玉
	めんつゆ (3倍濃縮) 酢		各小さじ1
	ごま油	小さじ2
	にんにく しょうが		チューブタイプ 各1cm
B	白ごま	小さじ1
	小ねぎ	お好みの量
	卵黄	1個
	のり	1枚

< 作り方 >

- ① 解凍したうどんとAを混ぜ合わせ、器に盛る。
- ② Bをトッピングする。



うどんの解凍方法は
パッケージの裏面などを
checkしてみてね!



1食分あたり： エネルギー 361kcal 塩分 1.4g