

混ぜて簡単!

# トマジューつけ麺

の作り方



## < 1人分の材料 >

うどん …… 1玉

A { トマトジュース 90cc  
めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ $\frac{1}{2}$   
オリーブ油 …… 小さじ1  
黒こしょう …… 少々

粉チーズ …… 小さじ1

B { ツナ缶 ……  $\frac{1}{2}$ 缶  
ほうれん草 (冷凍) …… お好みの量

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!

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

## < 作り方 >

- ① Aを合わせて器に盛り、  
上から粉チーズをかける。
- ② 解凍したうどんとBを器に盛りつける。

1食分あたり : エネルギー 351kcal 塩分 1.9g