

れい
冷しゃぶうどん

ざいりょう ひとりぶん
の材料(一人分)

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| れいとう
♪ 冷凍うどん | たま
1玉 |
| ぶたうすぎ にく
♪ 豚薄切り肉 | ぐらむ
60 g |
| ♪ シタス | まい
1枚 |
| ♪ ミニトマト | こ
3個 |
| ごま
♪ 胡麻ドレッシング | おお
大さじ1 |
| ♪ めんつゆ (2倍濃縮) | おお
大さじ1 |
| のり
♪ きざみ海苔 | てきぎ
適宜 |