

ひや にく
冷し肉うどん

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

♪ ^{ぎゅうにく こまぎ}牛肉小間切れ

^{ぐらむ}70g

♪ たまご

^こ1個

♪ ネギ

^{せんち}6cm

♪ カイワシ

^{たば}1/6束

♪ めんつゆ (^{ばいのうしゅく}2倍濃縮)

^{おお}大さじ2