

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)

♪ <sup>れいとう</sup>冷凍うどん

<sup>たま</sup>1玉

♪ <sup>ぎゅうにく こまぎ</sup>牛肉小間切れ

<sup>ぐらむ</sup>70g

♪ たまご

<sup>こ</sup>1個

♪ ネギ

<sup>せんち</sup>6cm

♪ カイワシ

<sup>たば</sup>1/6束

♪ めんつゆ ( <sup>ばいのうしゅく</sup>2倍濃縮 )

<sup>おお</sup>大さじ2