

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

かんそう
♪ 乾燥わかめ

おお
大さじ1

♪ レタス

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

ばいのうしゅく
♪ めんつゆ (2倍濃縮)

おお
大さじ1