

朝ごはん

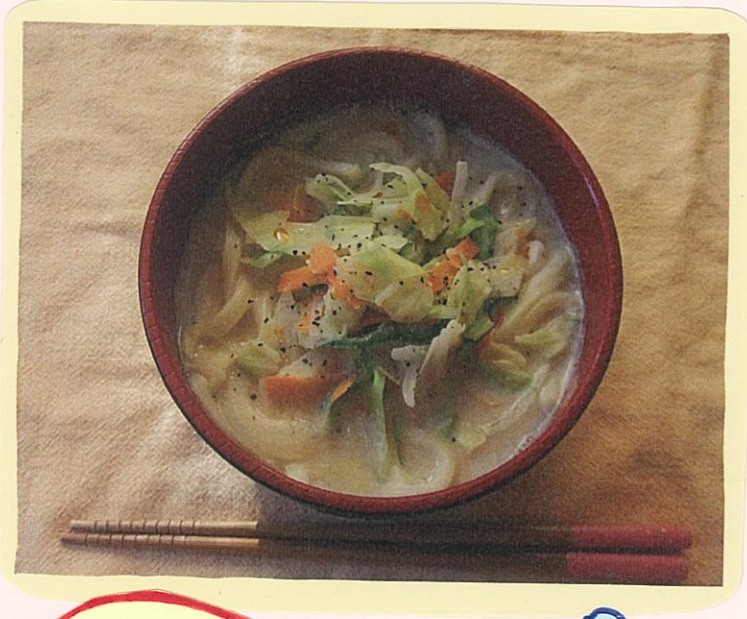
食べよ、

あ、た、が

豆乳うどん *

▽

☆ 



材料 ↓

- ゆでうどん 1玉
- 調整豆乳 200 ml
- 水 100 ml
- めんつゆ 大さじ3
- カット野菜 袋半分 (50%)

☆ お好みで →
ラー油・ごま油を入れて

つくりかた ☆

- ① なべに豆乳・水・めんつゆを入れて火にかける
- ② 沸騰したらうどんを入れ煮た野菜を入れ込む!

