

# サラダ風うどん



材料

- ・流水麺(うどん) 1人前
- ・ツナ 30g (目安)
- ・きゅうり 20g (目安)
- ・レタス 20g (目安)
- ・めんつゆ 25cc
- ・水 25cc

作り方

- ① うどんは水で洗いほぐしておく。
- ② きゅうりは千切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ お皿にツナ、きゅうり、レタスを盛り、水で薄めためんつゆをかけて完成!!

残りのツナの活用法

## — 簡単サラダ —

材料

- ・残ったツナ
- ・キャベツ 20g (目安)
- ・マヨネーズ 適量

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボールにツナ、キャベツ、マヨネーズで和えて完成!!

ポイント

暑い夏にぴったりのさっぱりした冷たいうどん!!  
流水麺でゆでる手間が省けて便利!!