

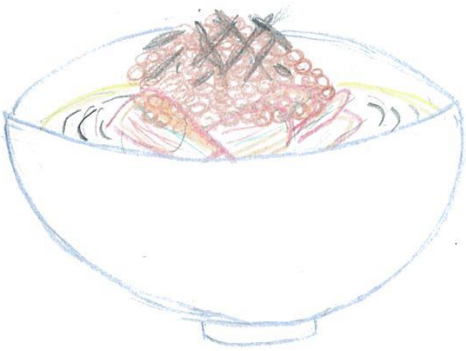
発酵★パワー

忙しい朝にも  
手軽にしっかり朝食♪

# 納豆キムチうどん

— 材料 —

- 冷凍うどん 1玉
- 納豆 1パック
- キムチ 適量
- めんつゆ 小さじ1



その他 お好みでトッピング

温泉たまご、ねぎ、のり、ごまなどなど♡

- ① 冷凍うどんを耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで加熱する。  
温かいままでも、冷水で冷やしてもOK 🍴 (600Wで約3分間)  
※流水麺なら水でほぐすだけで手軽に食べられます。
- ② 納豆は付属のタレを合わせ混ぜておく。
- ③ うどんを丼に盛り、その上からキムチ、納豆、トッピング、めんつゆをかければ完成♡ (めんつゆで味を調整する)

✿ うどんをパスタやごはんにしても美味しい!! ✿

(神奈川県立保健福祉大学 実習生)