

# お吸い物うどん



エネルギー 218kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.6g  
炭水化物 44.0g 食塩相当量 2.2g

## 🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★お吸い物うどん

副菜  
②

—

主菜 ちくわの天ぷら

汁物

★お吸い物うどん

副菜  
① ★お吸い物うどん  
(野菜レシピ)

デザート  
・ドリンク

—

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
・ドリンク

L 調理時間／7分

野菜量／72g

## 材料（1人分）

- 冷凍うどん 1袋(210g)
- きゅうり 1/3本(35g)
- せん切りキャベツ(カット野菜) 1枚分(35g)
- こねぎ(カット野菜) ひとつまみ(2g)
- 即席お吸い物 1袋(3g)
- 水 180ml

## 作り方

- 冷凍うどんを電子レンジで加熱し、流水で冷ます。  
水気を切る。
- きゅうりをスライサーで千切りにする。
- 即席お吸い物を水で溶かす。
- 盛り付ける。