



# ツナと半熟たまごの深煎りごまサラダうどん

## 材料(1人分).....

- うどん(生麺・ゆで).....1玉
- レタス.....1.5枚
- ミニトマト(中).....3個
- 黄パプリカ.....1/6個
- スプラウト(ブロッコリー).....少量
- 温泉卵.....1個
- ツナ(缶詰・油漬).....1/2缶
- めんつゆ(ストレート).....大さじ2
- キューピー 深煎りごまドレッシング.....大さじ2.5

## 作り方.....

1. うどんは袋の表示通りに加熱し、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
2. レタスは冷水にさらして水気をきり、3cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは薄切りにする。スプラウトは根元を切り落とす。ツナは汁気をきる。
3. 器に①を盛りつけ、めんつゆを注ぎ、②と温泉卵をのせ、ドレッシングをかける。




らくして♪ たのしく♪

## 楽ベジ

### 野菜をたべよう

手軽に手に入る食材やカット野菜などを上手に使う事で楽に野菜を食べることができます。また、普段のメニューをサラダ風に簡単にアレンジすることで見た目もきれいに楽しく野菜をたくさん食べることができます。ぜひ試してみてくださいね。



このメニューで1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の約 **1/4** が摂取できます!



← サラダファーストについてはこちら

食育月間に関する情報はこちら



..... キューピーは、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。 .....