

# ヘルシー サラダ うどん



低カロリーでヘルシー 長芋ダイスカットが麺に絡んでおすすめ！

- ▼ 5mm 角のダイスカットでしか味わえない、シャキシャキ食感が活きたとろろです
- ▼ サラダを楽しむならとろろより、ダイスカットがピッタリ、シャキシャキ食感がアクセント
- ▼ レモンを添えるだけで、夏感を感じられるメニューになります

材料（2人前） 1食あたり 353kcal

材料	分量
冷凍うどん	2 玉
うどんつゆ	400g
鶏むね肉	120g
長芋ダイスカット	80g
レタス	2 枚
紫玉ねぎ	中サイズ 1/4

▼使用商品▼

長芋ダイスカット 5mm 角



## 【作り方】

1. 沸騰したお湯で鶏むね肉を茹でる。冷めたら手でさく。
2. 紫玉ねぎをお好みのサイズにスライスし、レタスと一緒に洗う。
3. 冷凍うどんをレンジで解凍する。
4. うどんを皿に盛り、解凍した長芋ダイスカット、紫玉ねぎ、鶏むね肉、レモンを盛りつける。
5. うどんつゆをかけて出来上がり。

※お好みで、おろし生姜、イタリアンパセリなどを添えて下さい。

 **Blankenese** CO.,LTD.

〒563-0025 大阪府池田市城南三丁目 1 番 8 号