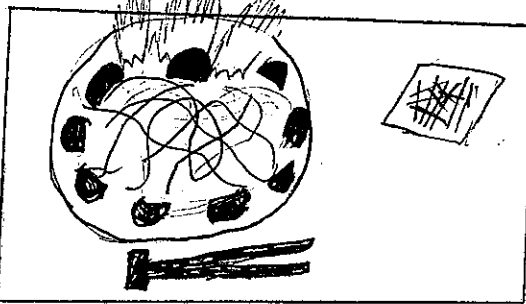


# 誰でも作れる ♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が  
作成しました♪

<材料②人分> 給食委員会 名前 

<イラスト>



メニュー名  
さっぱり和風サラダうどん

<材料>

<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆでうどん ②ぶくろ</li> <li>ボール ②</li> <li>きゅうり ①/2本</li> <li>レタス ①~②枚</li> <li>トマト ①個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナ缶詰 ①缶(40g)</li> <li>A { <ul style="list-style-type: none"> <li>めんつゆ ②</li> <li>水 ②</li> <li>マヨネーズ ①</li> </ul> </li> <li>しょうゆ ①/2杯</li> <li>ごま油 適宜</li> </ul>
--	--

<作り方>

- ① うどんは、水洗いしてぬわりをとって水切りしておく。
- ② きゅうりは、せん切り、またはうす切りにする。レタスは、きょうな大きさにちぎり、トマトはくし開きに切る。
- ③ ボールにAのざいりょうを入れてよく混ぜ合わせ、ツナ、きゅうりを入れてあえる。さらにうどんを混ぜ合わせる。
- ④ 味をみてしょうゆ少々をくわえ、風味をつける。
- ⑤ 器にレタスをき、うどんを盛りつけてトマトをかざる。食べる直前にのりをふりかける。
- ⑥ 具にわかめやちりめんじゃこを加えたり、ミニトマトにしてもよい。

＊調理の時間＊

15分