



具だくさんうどん

材料

うどん	40g	小松菜	5g
ささみ	15g	にんじん	5g
絹ごし豆腐	10g	だいこん	5g
じゃがいも	10g	だし汁	30g

作り方

- 1 うどんを短く切る。
- 2 ささみを茹で小さく割き、絹ごし豆腐を5mm角に切る。
- 3 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。