



## 卵とじうどん

### 材料

うどん	40g	にんじん	5g
溶いた卵	15g	だし汁	30g
白身魚(たら)	10g		
かぼちゃ	10g		
だいこん	5g		

### 作り方

- 1 うどんを短く切る。
- 2 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。