

# 100kcal マイサイズ

# ア レ ン ジ レ シ ピ

## ヘルシーサラダうどん

**1人前** **198kcal**  
食塩相当量: 1.0g

調理例



材料			
マイサイズ おいしいうどん			1個
ブロッコリー	30g	白いりごま	小さじ1/2
ミニトマト	30g	*ぽん酢しょうゆ	大さじ1
きゅうり	25g	*オリーブオイル	小さじ1/2

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてラップで包み、レンジ加熱(目安: 50秒)する。ミニトマトはヘタを取り2~4等分に切る。きゅうりはピーラーでリボン状にスライスする。
- ② マイサイズおいしいうどんをレンジ加熱(目安: 40秒)し、冷水でさっと洗って水気をよく切る。
- ③ \*の材料を合わせドレッシングをつくる。
- ④ 器にうどんと野菜を盛りつけ、白いりごま、ドレッシングをかける。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。