

100kcal **マイサイズ****アレンジレシピ****かきたまうどん****1人前** 256kcal

食塩相当量: 2.8g

調理例

**材料**

| | |
|-------------|--------|
| マイサイズ 親子丼 | 1箱 |
| マイサイズ スパうどん | 1個 |
| お湯 | 160ml |
| 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| かまぼこ(薄切り) | 2枚 |
| ねぎ | お好みで |

**作り方**

- ① どんぶりにお湯、顆粒和風だしを入れて溶かす。
- ② マイサイズ スパうどんをレンジ加熱(目安:40秒)し、①に入れる。
- ③ マイサイズ 親子丼をレンジ加熱(目安:1分20秒)し、②にかける。
- ④ かまぼこをのせ、お好みでねぎをトッピングする。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。