

レンジひとつで簡単♪

しらすの海苔クリームうどん



※写真はイメージです。

材料(1人分)

うどん……………1玉 粉チーズ……………大さじ1
ほうれん草(冷凍)…30g しらす……………20g
牛乳……………100ml ブラックペッパー…少々
海苔の佃煮 ……大さじ1

- 1 耐熱ボウルにうどん、ほうれん草、牛乳を入れてふんわりラップをする。電子レンジ(500w)で4分加熱し、全体を混ぜ合わせる。
- 2 海苔の佃煮、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- 3 皿に盛り、しらすをのせブラックペッパーをふる。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

海苔の佃煮を加えることで、風味が増した和風クリームソースになります。作り方1で、ほぐしたうどんが硬そうだったら追加で1分加熱してください。