

## 管理栄養士おすすめ

# パパッと簡単! 栄養満点ごはん

包丁まな板いらず!  
加熱は電子レンジ!



<材料・1人分>

カットトマト缶	100g
さば水煮缶(汁ごと)	100g(1/2缶)
冷凍オクラ	20g(2本)
むき枝豆	10g(6さや)
塩昆布	3g
ごま油	小さじ1弱
うどん	1玉



## さばとトマトの彩りうどん

調理時間 エネルギー たんぱく質 野菜 食塩  
10分 444kcal 22.8g 140g 2.0g

1

カットトマト缶、さば缶(汁ごと)をほぐし、塩昆布、オクラ、枝豆を加え、電子レンジ600W 1分加熱する。



電子レンジ(600W)1分

2

1にごま油を加えて混ぜ、茹でておいたうどんの上のにせる。

