



# ジャージャー麺



## 材料〈2人分〉

-  ジャージャー麺の具…200g
-  冷凍うどん(国産小麦粉使用)…2玉
- きゅうり …………… 1本
- 白髪ねぎ …………… 適量
- トマト …………… 1個

- ① きゅうりは千切り、トマトはくし形に切る。
- ② ジャージャー麺の具は湯せんする。
- ③ 冷凍うどんは沸騰したお湯で茹で、ザルに取り、冷水で冷やす。
- ④ 皿に③、②、①を盛り付ける。

約651 kcal 1人分