

元気をつくるお食事ガイド

簡単

具たくさんうどんの作り方



簡単ひと手間で
栄養バランスアップ！



東京都多摩府中保健所 保健栄養担当

具だくさんうどん 材料

めんつゆ 適量

水 適量

冷凍ほうれん草
お好きな量

白ごま
お好きな量

冷凍うどん 1玉

卵 1個

乾燥わかめ
お好きな量





めんつゆ・水の分量は
パッケージを参考に

めんつゆ・水を入れ火にかける



冷凍うどんを入れる



冷凍うどんを入れる



冷凍ほうれん草を入れる