

細うどん

夏

# キャンプで活躍！お手軽うどん

- 細うどんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- 常温保存できる生麺で、ゆで時間も短いので、キャンプ場などでも大活躍。
- めんつゆの和風だしとマヨネーズが意外な美味しさ。
- うどん1食のボリュームがあるので、2食で3～4人分できます。

常温保存のきねうち麺だからできる！屋外調理もOKなお手軽うどんレシピ



▼使用商品▼  
細うどん

## ▼材料▼ (3人分)

1食あたり 310kcal

材料名	分量	カロリー
細うどん 2食	400g	800
ざるつゆ (ストレート)	70ml	28
ノンオイルツナ	1缶	57
きゅうり 1本	100g	14
ミニトマト 1/2パック	100g	30
マヨネーズ	お好みで	

## ▼作り方▼

参考調理時間 10分

①	きゅうりはスライサー (または包丁) で薄切りにし、ミニトマトは洗って水気をきっておく。
②	ふっとうしたお湯で麺を <b>3分程</b> ゆで、湯切りして水で洗い、水気をきっておく。
③	ボールや鍋を使って、うどん・ツナ缶・きゅうりを混ぜ、器に盛り付ける。
④	食べる時につゆを適量あわせまぜ、ミニトマトを飾って出来上がり。
	※お好みでマヨネーズをそえると美味しいです。