

ミートソースうどん

【材料】 ※1食分作れます

うどん・・・・・・・・・・1玉
レトルトハンバーグ・・1個
ケチャップ・・・・・・・・少々

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

• 耐熱容器



エネルギー352kcal タンパク質11.0g

調理時間
約6分1食あたりの価格
約100円

～つくりかた～

- ① レトルトハンバーグをパックの上から手でつぶし、電子レンジで温める。
- ② うどんは袋から開けたらお湯で温めておく。
- ③ 温めたハンバーグとうどん、ケチャップをよく混ぜて器に盛ったら完成。

～メモ～

- うどんは茹でうどん、冷凍うどん、どちらでも美味しく出来上がります。
- うどん、レトルトハンバーグは3個パックで売っているので3食分できます。
- うどん（3食入り）100円前後、レトルトハンバーグ（3個入り）200円前後で販売しています。
- うどんを温める際、切った野菜を一緒に加えると野菜も摂取できます。