

冷凍うどんに
パスタソースをかけたら、
カルボナーラ風うどんに早変わり！



鮭のカルボナーラ風うどん

カルボナーラ
ソース
(日清フーズ
/マ・マー)



さけ
鮭缶

たんぱく質
16.5gアップ!

材料(1人前)

- ・カルボナーラソース…1人前
- ・鮭水煮缶(ほぐしておく)…1/2缶(90g)
- ・冷凍うどん…1人前
- ・しめじ(ほぐしておく)…1/3パック

トッピング

- ・かいわれ大根…10g

塩こんぶを
トッピングするのも
おすすめ!

作り方

- 1 冷凍うどんは表示通りにレンジで解凍する。
- 2 耐熱ボールに、パスタソース、鮭缶、しめじを入れる。ラップをふんわりとかけ、レンジ(500w)で3分半~4分加熱する。(※使用するパスタソースによって加熱時間は異なります。)
- 3 ②のソースに①を加えてよく和え、器に移す。
かいわれ大根を添える。

1食分

467 kcal

たんぱく質

24.5 g

食塩相当量

3.7 g