

お手軽おじゃとうどん

～ 忙しいときにお手軽に作れるおじゃとうどん ～

材料（1～2歳児の2食分、または学齢児の1食分）

【おじゃ】 ごはん 100g
 卵スープの素 1個
 お湯 160cc



【うどん】 茹うどん 100g
 卵スープの素 1個
 お湯 160cc



《レシピ》

【おじゃ】

- ① 器にごはんを入れ、ごはんの上にスープの素をおく。
上から、お湯をかける。
- ② ①を電子レンジで5分程度加熱する。
ごはんがふやけたら完成。

【うどん】

- ① うどんを分量外のお湯で洗い、水気を切っておく。
- ② 器にうどんを入れ、うどんの上にスープの素をおき、
上からお湯をかける。
- ③ ②を電子レンジで5分程度加熱し、出来上がり。

ポイント

- おじゃ、うどんにお好みの茹で野菜を加えると、栄養バランスが良くなります。
- *卵スープ以外にも、お好みのスープの素を活用し、アレンジ出来ます。