

35^①
35^②
35^③

ジャージャー麺のうどん風に
かむかむ肉みそ
冷やしうどん

35^②

食材量(1人分)
「かむかむ肉みそ」 1/4量
冷凍うどん 1玉
長ねぎ(好みで) 適宜



■作り方■

- ① 冷凍うどんをゆで、水にさらし、水気を切る。
- ② ①のうどんに「かむかむ肉みそ」をのせ、好みで小口切りの長ねぎをのせる。



14.8g	8.3g	3.1g	3.3g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維



かむかむ肉みそ 玉ねぎのレンジ蒸し

35^①

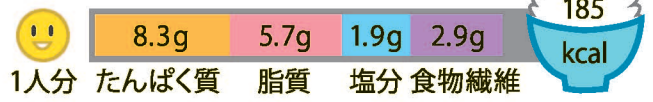
レンジで加熱した玉ねぎにのせて

食材量(1人分)
「かむかむ肉みそ」1/4量
玉ねぎ 1/2個



■作り方■

- ① 玉ねぎは1cm厚さのくし型切りにし、耐熱性の皿に並べ、ラップをして電子レンジで3分(600w)加熱する。
- ② 「かむかむ肉みそ」を上のにせる。



食材量(2人分)
「かむかむ肉みそ」 1/2量
なす 3本
サラダ油 大さじ2



■作り方■

- ① なすは薄切りにし、サラダ油で炒める。
- ② ①に「かむかむ肉みそ」を加え、さっと炒める。



8.4g	15.7g	1.9g	3.5g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維



35^③ かむかむ肉みそ 簡単マーボなす
炒めたなすの上のにせて