

食欲そそる一品！

きなこのごまだれうどん



材料

めんつゆ (ストレートタイプ) …… 150cc
黒ごまきなこ …………… 小さじ3

作り方

- 1 めんつゆ 150cc に黒ごまきなこを小さじ3入れて混ぜ、できあがり。

使ったのはコレ!

黒ごまきなこ



食物繊維をはじめ大豆イソフラボンや黒ごま特有のセサミンなど、からだにうれしい成分が入っている優れもの！