

## サラダうどん

7/12(金)



暑い時期にピッタリの  
サラダうどん！  
うどんつゆも作りやすい  
レシピですので、お好  
みの野菜を合わせて  
お試し下さいね



### 【材料／1人分】

- ・うどん……………30g
- ・きゅうり……………8g
- ・にんじん……………5g
- ・ツナフレーク……………7g
- ・スイートコーン……………5g
- ・エッグケア……………4g



### 【調味料／1人分】

〈うどんつゆ〉

- ・だしパック……………0.5g
- ・水……………50g
- ・しょうゆ……………2.2g
- ・みりん……………1.8g

### 【作り方】

- ①うどんつゆはだしを取り、しょうゆ、みりんを加え加熱し、みりんのアルコール分を飛ばします。
- ②粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③きゅうり、にんじんは細切りにする。
- ④にんじん、きゅうりの順に茹で、流水で冷まし、水気を絞る。
- ⑤ツナフレーク、コーン、④の野菜とエッグケアを混ぜ合わせる。
- ⑥うどんを好みの固さに茹で、流水で冷ます。
- ⑦お皿にうどん、⑤のサラダを盛り付け、うどんつゆをかけたら完成。