



冷しゃぶサラダうどん

使ったうどんの種類 高崎うどん太麺

材料と分量(2人分)

*各人、食べる量により異なります。

太麺・・・・・・・・・・200g

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・200g程度

レタス・・・・・・・・・・1/4個

きゅうり・・・・・・・・半分

トマト・・・・・・・・・・1個

韓国のり(フレクタタイプ)・・・適量

シーチキン・・・・・・1缶

マヨネーズ・・・・・・適量

めんつゆ・・・・・・・・適量



作り方

- ① うどんを茹で、冷水でしめて水気をとる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、豚しゃぶを作る。
- ③ レタスを手でちぎり、きゅうりは斜め切りにし、トマトは半分に切った後、5mm位でスライスする。
- ④ シーチキンとマヨネーズを混ぜる。
- ⑤ お皿にうどんを盛りつけた後、豚しゃぶ・レタス・きゅうり・トマトを盛り付け、真ん中にツナマヨと韓国のりをトッピングする。
- ⑥ めんつゆを回しかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

トッピングは、アボカド・ハム・明太子・ゆで卵もおすすめです。野菜の切り方を変えると見た目も変わっておすすめです。

【 審査評価 】

今回使用した野菜はキュウリやトマトでしたが、具材を変えることにより季節を通して楽しむ、ヘルシーながら満足できる可能性があるレシピでした。味付けがシンプルでしたので、調理のしやすさも高評価でした。

