



※写真はイメージです。

野菜と一緒にひんやり、さっぱり食べる！ サラダうどん

材 料 (2人分)

茹でうどん	2玉
トマト	1玉
きゅうり	1本
レタス	2枚
ブナしめじ	1/2袋(50g)
まいたけ	1/2パック(50g)
ツナ(缶詰)	1/2缶
ゆでたまご	1個
めんつゆ(ストレート)	大さじ3
ごまドレッシング	大さじ3
焼きのり	適量

作り方

1. トマトはくし切りにする。
2. きゅうり、レタスは食べやすい大きさに切る。
3. ツナ(缶詰)は油をきってほぐしておく。
4. ブナしめじ、まいたけは石づきを取り小房に分け、耐熱容器に入れ、めんつゆをふりかけてラップをする。
5. 4を500Wの電子レンジで1～2分加熱し、冷ましてからごまドレッシングを混ぜる。
6. 茹でうどんはさっと熱湯にくぐらせて水洗いし、よく冷やす。
7. 器にレタス、うどん、きゅうり、トマト、5のブナしめじとまいたけの順にのせ、5の残ったタレをかける。3を盛りつけ、スライスしたゆでたまご、短冊状に切った焼きのりをのせる。