

トマトかき氷うどん

つくるのも楽しい、夏にぴったりの冷た~いudon!



調理にかかる時間 約5分～10分
(冷凍する時間は除く)

むずかしさ ★ ★ ☆

必要な道具

- 冷凍保存袋2枚
- 耐熱皿
- レンジ
- ざる
- スプーン

材料(1人分)

「カトキチさぬきうどん」	1玉
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
ミニトマト	8個
スイートコーン	適量
枝豆(冷凍)	適量

しゃしんを
とっておこう!

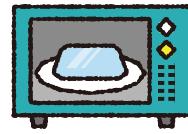
つくりかた

下準備

- めんつゆ 大さじ2
- 水 150cc
- ミニトマトも別の冷凍保存袋に入れて凍らせておく
- えだまめ冷凍枝豆を解凍して、さやから豆を取り出す

1

うどんを温めて冷水でしめる



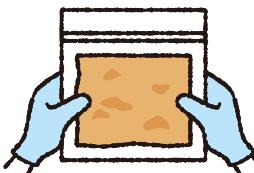
「カトキチさぬきうどん」を内袋のまま耐熱皿にのせてレンジで加熱する。
※加熱時間 500W のレンジ: 約3分30秒
600W のレンジ: 約3分20秒
内袋からうどんをざるに取出して、冷たい水でしめて水気を切る。

注意: レンジからうどんを取り出すときは、とても熱くなっているので注意しましょう。

ポイント: お湯でゆでなくでも、レンジで加熱すれば、ゆでたての状態になります。

2

めんつゆ氷を作る



凍らせておいためんつゆふくろうえを袋の上から手でほぐす。

ポイント: 2時間凍らせためんつゆは、手でもほぐしやすい固さになります。固く凍りすぎた場合は、室温で少し溶かしてからほぐしてください。

注意: 手が冷たくなるので、手袋をしたり、袋をタオルなどで包んだりしましょう。

3

盛り付ける



お皿にうどんを盛り、凍ったミニトマトをのせ、②のめんつゆ氷をスプーンでのせ、枝豆とスイートコーンをちらす。できあがり!