

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〜いうどん!



ちょうり
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
- ☐ たいねつざら 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
- えだまめ 枝豆(冷凍)..... 適量

しゃしんを
とっておこう!

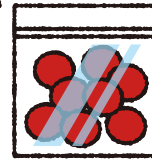
つくりかた

下準備

めんつゆ
大さじ2



水
150cc



めんつゆは水(150cc)で
うすめて、冷凍保存袋に
入れて凍らせておく(2時
間以上)

ミニトマトも
別の冷凍保存
袋に入れて凍
らせておく

冷凍の枝豆を
かいとう
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



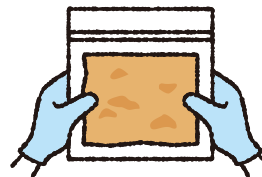
「カトキチさぬきうどん」を内袋のまま耐熱皿にのせてレンジで加熱する。
※加熱時間 500Wのレンジ: 約3分30秒
600Wのレンジ: 約3分20秒
内袋からうどんをざるに出して、冷たい水でしめて水気を切る。

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
ても、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
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!