

さいて楽しい♪ 冷やし中華風うどん(マヨポンだれ)

包丁を使わず楽しく作れる冷やし中華風レシピ



調理にかかる時間 約4分～10分

むずかしさ ★ ☆ ☆

必要な道具

- ☐ 耐熱皿
- ☐ レンジ
- ☐ ざる
- ☐ ボウル
- ☐ スプーン

材料(1人分)

「カトキチ稲庭風うどん」..... 1玉
 カニカマ..... 2本(約20g)
 サラダチキン..... 約20g
 リーフレタス..... 1枚
 天かす..... 適量(小さじ2～)

【たれ】

ポン酢..... 小さじ2
 マヨネーズ..... 大さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
 冷たい水..... 大さじ1

つくりかた

1 うどんを温めて冷水でしめる



「カトキチ稲庭風うどん」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 材料を準備する



カニカマとサラダチキンは手でさき、レタスは食べやすい大きさにちぎる。たれの材料を順番にボウルに入れてスプーンで混ぜる。

3 も盛り付ける



うどんをお皿に盛り付け、カニカマ、サラダチキン、レタスをのせ、たれをかける。できあがり!

しゃしんをとっておこう!

