

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poon

材料(1人分)

「カトキチ稻庭風うどん」	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



「カトキチ稻庭風うどん」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
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。

POINT: 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

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!

