

# カラフルサラダうどん

つくるのも、食べるのも楽しいサラダうどん



ちょうり 調理にかかる時間 約6分～14分  
えだまめ かいとう 枝豆の解凍時間は除く

むずかしさ ★ ★ ☆

## 必要な道具

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> たいねつざら 耐熱皿 | <input type="checkbox"/> レンジ           |
| <input type="checkbox"/> ざる         | <input type="checkbox"/> ぬきがた まる 抜型(丸) |
| <input type="checkbox"/> ほうちょう 包丁   | <input type="checkbox"/> まな板           |
| <input type="checkbox"/> ボウル        | <input type="checkbox"/> スプーン          |
| <input type="checkbox"/> さいばし       |  |

## 材料(1人分)

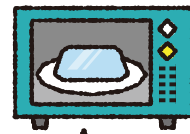
- 「カトキチさぬきうどん」..... 1玉  
ハム..... 1枚  
スライスチーズ..... 1枚  
きゅうり(輪切り)..... 4～5cm  
ミニトマト(半分に輪切り)..... 3個  
スイートコーン..... 適量(小さじ1)  
えだまめ かいとう 枝豆(冷凍)..... 適量(4～5さや)  
めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1

## 【ごまマヨだれ】

- さとう 砂糖..... 小さじ 1/4 ～ 1/2  
みそ..... 小さじ1  
しろい 白炒りごま..... 小さじ1  
す 酢..... 小さじ1  
マヨネーズ..... 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。

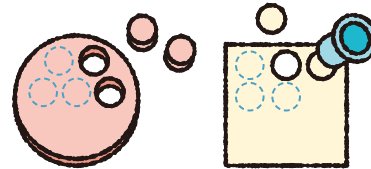
※加熱時間 500W のレンジ：約3分30秒  
600W のレンジ：約3分20秒

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とり出すときは、とても熱くなっているので注意しましょう。

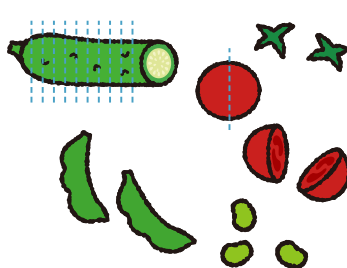
ポイント：お湯でゆでなくても、レンジで加熱すれば、ゆでたての状態になります。

## 2 ハム、チーズを丸く抜く



うどんをレンジで加熱している間に、ハムとチーズを丸い型を使って抜く。

## 3 野菜の準備をする



きゅうりを輪切り、ミニマトを半分に切る。  
冷凍の枝豆を解凍して、さやから豆を取り出す。

注意：包丁を使うときは、けがをしないように気をつけましょう。

## 4 たれを作る



ボウルにごまマヨだれの材料を上から順番に入れてスプーンで混ぜる。

## 5 盛り付ける



しゃしんをとってごよう!



お皿に①のうどんを盛り、その上に②、③、スイートコーンをのせ、めんつゆを水大さじ2でうすめてかける。ごまマヨだれを添えてできあがり!

ポイント：ハム、チーズ、きゅうり、トマトをいりどりよく盛り付けよう!