

# カラフルサラダうどん

作るのも、食べるのも楽しいサラダうどん



調理にかかる時間 約6分～14分  
(枝豆の解凍時間は除く)

むずかしさ ★ ★ ☆

**必要な道具**

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耐熱皿  | <input type="checkbox"/> レンジ   |
| <input type="checkbox"/> ざる   | <input type="checkbox"/> 抜型(丸) |
| <input type="checkbox"/> 包丁   | <input type="checkbox"/> まな板   |
| <input type="checkbox"/> ボウル  | <input type="checkbox"/> スpoon |
| <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)  |
| 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]**

- |       |            |
|-------|------------|
| 砂糖    | 小さじ1/4～1/2 |
| みそ    | 小さじ1       |
| 白炒りごま | 小さじ1       |
| 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



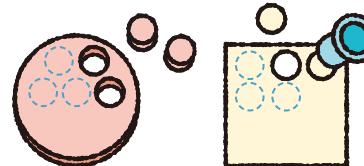
「カトキチさぬきうどん」を内袋のまま耐熱皿にのせてレンジで加熱する。  
※加熱時間 500Wのレンジ：約3分30秒  
600Wのレンジ：約3分20秒  
内袋からうどんをざるに出て、冷たい水でしめて水気を切る。

!  
注意：レンジからうどんをとだ取り出すときは、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

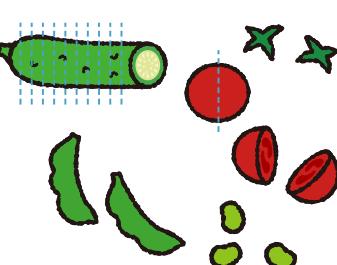
## ハム、チーズを丸く抜く



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、ミニトマトを半分に切る。  
冷凍の枝豆を解凍して、さやから豆を取り出す。

4

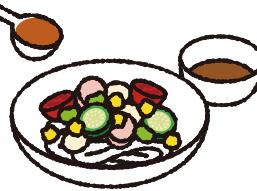
## たれを作る



ボウルにごママヨだれの材料を上から順番に入れまでスプーンで混ぜる。

5

## 盛り付ける



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。ごママヨだれを添えてできあがり！

POINT：ハム、チーズ、きゅうり、トマトをいろいろよく盛り付けよう！