

ツナとトマトの和えうどん

パスタみたいなうどんがレンジだけで完成!



ちょうり
調理にかかる時間 約5分~10分

むずかしさ ★ ★ ☆

ひつよう どうぐ
必要な道具

- 包丁
- まな板
- レンジ
- 耐熱皿
- さいばし
- ボウル

ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

- | | |
|--------------|--------------|
| 「カトキチさぬきうどん」 | 1玉 |
| ツナ缶 | 1/2 缶 (約35g) |
| トマト | 1/2 個 (約75g) |
| 大葉 | 小4枚 |

- [A] にんにく (チューブ) 少々
オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2

しゃしんを
とっておこう!

つくりかた

1

うどんを温めて冷水でしめる



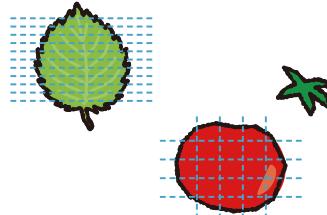
「カトキチさぬきうどん」を内袋のまま耐熱皿にのせてレンジで加熱する。
※加熱時間 500Wのレンジ: 約3分30秒
600Wのレンジ: 約3分20秒
内袋からうどんをざるに取出して、冷たい水でしめて水気を切る。

注意: レンジからうどんをとだつ取り出すときは、とても熱くなっているので注意しましょう。

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

2

野菜を切る



うどんをレンジで加熱している間に、トマトを角切り、大葉を千切りにする。

3

調味料を混ぜる



ボウルに[A]と②の大葉の半分の量を混ぜる。

4

うどんも入れる



うどん、油を切ったツナ缶、②のトマトを③に入れて混ぜる。

5

盛り付ける



注意: 缶づめのフチで、けがをしないように気をつけましょう。

④をお皿に盛り付けて、のこ残りの大葉をのせる。できあがり!