

ツナとトマトの和うどん

パスタみたいなうどんがレンジだけで完成!



調理にかかる時間 約5分～10分

むずかしさ ★ ★ ☆

必要な道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ レンジ
- ☐ たいねつざら 耐熱皿
- ☐ さいばし
- ☐ ボウル

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)
 おおば 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

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

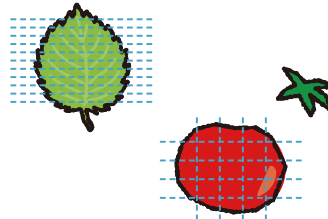
600W のレンジ: 約 3 分 20 秒

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。

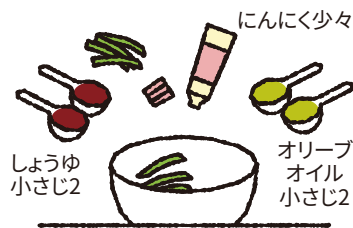
2 野菜を切る



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。

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。

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。

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。

5 盛り付ける



④をお皿に盛り付けて、残り的大葉をのせる。できあがり!

しゃしんをとっておこう!