

ツナマヨつゆのつけ麺

コクうまのつゆはみんなが大好きな味!



調理にかかる時間 約4分～10分

むずかしさ ★ ★ ☆

必要な道具

- ☐ たいねつざら 耐熱皿
- ☐ レンジ
- ☐ ざる
- ☐ ボウル
- ☐ スプーン
- ☐ さいばし

材料(1人分)

「カトキチ稲庭風うどん」..... 1玉
ゆで卵..... 1個
水菜..... 適量
ミニトマト..... 適量(1～2個)

【つゆ】

ツナ缶(軽く汁気を切る)

..... 1/2 缶(35g)

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2

つくりかた

1 うどんを温めて冷水でしめる



「カトキチ稲庭風うどん」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。

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 つゆを準備する



器に【つゆ】の材料を入れて混ぜ合わせ、半分に切ったゆで卵と水菜を入れる。

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。

3 も盛り付ける



うどんをお皿に盛り付け、ミニトマトなどを飾る。
②のつゆにつけながら食べよう!

しゃしんをとっておこう!

