

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!

めん



ちょうり
調理にかかる時間 約4分～10分

むずかしさ ★ ★ ☆

必要な道具

- 耐熱皿
- レンジ
- ざる
- ボウル
- スpoon
- さいばし

材料(1人分)

「カトキチ稻庭風うどん」	1玉
ゆで卵	1個
みずな	適量
水菜	
ミニトマト	適量(1～2個)

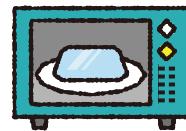
[つゆ]

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



「カトキチ稻庭風うどん」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、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、半分にきつ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

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！

