

サッパリ！冷しゃぶうどん



材 料 (2～3人分)

細うどん(1袋), トマト(中1個), きゅうり(1/2本), レタス(1/2個), カボチャ(50gくらい)
冷しゃぶ用肉(200～300g, 牛でも豚でもお好みで), 胡麻だれ(適量)

作り方

熱湯が入った鍋で細うどんを10分茹でる。

麺を茹でている間にきゅうり, レタスを千切り(レタスときゅうりは合わせておく), トマトをくし切りにする。

カボチャは薄く切り, 皿に乗せてラップをかけ, レンジで2～3分加熱する。

(カボチャを楊枝でさして, スーッと通ればOK)

肉は熱湯で湯がき, 火が通ったら冷水(氷水)でよく冷やして水気を切る。

麺が茹で上がったら, ザルにあけて冷水でしめて, 水気を切る。

皿にうどんを盛り, その上に野菜と肉を彩りよく飾る。

胡麻だれを全体にかけたら出来上がり。

ワンポイントメモ

「細うどん」の代わりに「米粉入り麺」もおススメ。

野菜は冷蔵庫に入っている, お好みの野菜でOKです(パプリカ, ナス, ジャガイモ, 人参…など)