



30 分

# 冷やしうどん

麺と野菜で食べやすく、暑い夏を乗り切ろう!!



具材はお好みで！トマトやコーン、オクラやツナでも♪

| 材料    | 作りやすい分量   |
|-------|-----------|
| うどん   | 2 玉       |
| だし汁★  | 400cc     |
| しょうゆ★ | 大さじ 1.5～2 |
| みりん★  | 小さじ 1     |
| 砂糖★   | 大さじ 1/2   |
| ほうれん草 | 40 g      |
| にんじん  | 20 g      |
| ねぎ    | 6 g       |
| 鶏こま肉  | 40 g      |
| 油揚げ   | 6 g       |

## 作り方

- ① ねぎは小口切り、にんじんと油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草を 2～3cm に切り、茹でて水気を切る。
- ③ 鍋に★のだし汁と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら鶏こま肉、にんじん、油揚げを入れて、中火で 5 分くらい煮る。（市販の麺つゆでもいいです）
- ④ 火を止めて鍋ごと氷水に浸けて粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ うどんを茹でたら流水で冷やして水気を切る。
- ⑥ 器にうどんを盛り、④のつゆをかけ、ほうれん草、ねぎをのせて完成。

※味は好みで加減してください