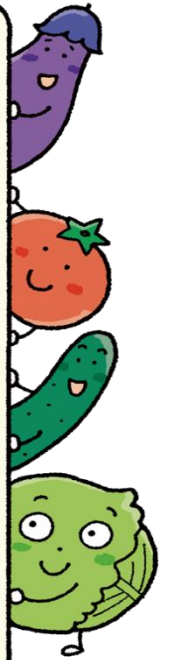


30分



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	40g
にんじん	20g
ねぎ	6g
鶏こま肉	40g
油揚げ	6g

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。（市販の麺つゆでも良いです）
- 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。

※味つけは好みで加減してください。