



冷やしごま豆乳坦々うどん

主菜

主食

副菜

1人分: 520kcal ★食塩相当量 2.6g



1.材料の準備(1人分)

- ・冷凍うどん 1玉
- ・豆乳 大さじ4
- ・ごまドレッシング 大さじ2
- ・ラー油 3滴程度
*お好みで調整してください)
- ・夏野菜(トマトやズッキーニ) ひと口大に切る
- ・合いびき肉 80g
- ◆調味料A
- ・チューブの
にんにく、しょうが 各小さじ $\frac{1}{2}$
- ・みそ 小さじ1
- ・料理酒又はみりん 小さじ1
- ◆薬味
- ・青じそ 1枚

2.電子レンジで加熱

- ①耐熱容器に、調味料Aを入れてよく混ぜる。
その中に、ひき肉を加えさらに混ぜる。
ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで1分加熱する。
一度取り出し ひき肉をほぐし、更に30秒加熱する。
*熱いので気を付けてください。

- ②大きめの耐熱容器に、冷凍うどんをのせて、袋に記載されている通りの時間で、電子レンジで加熱し、流水で冷ます。

3.完成

- ◆盛り付け
うどんに肉みそと野菜を盛り付ける。
- ◆つけだれ
ごまドレッシングと豆乳、ラー油を混ぜる。

アレンジ!

- 肉みそは、奴のトッピングやレタスに包んで食べてもおいしいです。また、豆板醤をプラスするとピリッと辛口の味になり、大人向けの味になります。
- 夏野菜の、なすやきゅうり、薬味としてみょうがや青じそを入れてもおいしいです。
- トッピングにキムチもおすすめです。