

美味!伊達な御馳走

～材料 1人分～



【冷たいごま豆乳坦坦うどん】

冷凍うどん	1 個
豚肉（こま切れ）	40 グラム
おかひじき	10 グラム
トマト	1/2
■豆乳（無調整）	120cc
■めんつゆ	大さじ 2
■ごまドレッシング	50cc
■おろしにんにく、しょうが（チューブ）	少々
■鶏がらスープの素	小さじ 1
■すりごま（白）	お好みで
食べるラー油、ラー油	お好みで

～作り方～

1

豆乳以外の■の調味料を混ぜ合わせる。混ぜたら、豆乳を加えてかき混ぜる。冷蔵庫で冷やすとより美味しいです。

2

豚肉とおかひじきをゆで、冷水で冷やす。トマトは角切りにする。

3

うどんを茹で、冷水で冷やす。先ほど作ったスープにうどんを入れる。

4

豚肉とおかひじき、トマトを盛り付ける。お好みで食べるラー油とラー油を垂らして出来上がり。

具はお好みでどうぞ。
例：きゅうりの千切り、ささみ等々

うどんではなく、そうめんでも美味しいです。