

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

料理名 冷やし担々うどん

写真



材料 1人分



うどん	1玉
もやし	50g
お湯	50cc
中華だし	小さじ2
砂糖	小さじ1/4
すりごま	大さじ2
めんつゆ	大さじ1
豆乳	200cc

作り方

- 1、もやしとねぎを洗う。つゆを作って冷ましておく。（お湯の中に中華だしと砂糖を入れて溶かしておく。）
- 2、ねぎを小口ぎりにする。
- 3、耐熱タッパーにうどん、もやし、ねぎの順に入れる。レンジ600W4分半加熱する。
- 4、3の加熱が終わったら水にさらして冷ます。
- 5、丼ぶりに4を入れて、つゆをかけたら出来上がり。

工程の写真などあれば・・・

一口メモ（アドバイス・組み合わせ一例など・・・）

たくさんの野菜を入れて、バランスよく食べてみましょう！（きゅうりやレタス、ほうれん草など）