

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

料理名

さっぱり♪ごま豆乳うどん



材料 1人分

うどん	1玉
青じそ	1枚
サラダチキン	適量
レタスなど	茶わん1ぱい
コーン	大さじ1
ミニトマト	数个
ごまドレッシング (ねりごまも可)	大さじ3 大さじ2)
めんつゆ	大さじ3
豆乳	100ml
ごま油	適量

作り方

- ① 青じそは、せん切りにする
- ② サラダチキンは、ほぐす
- ③ うどんは時間通りにゆで、水にさらして冷ます（レンチン可。下記参照）
- ④ ごまドレッシング（またはねりごま）、めんつゆ、豆乳をませる。
- ⑤ サラダチキン、野菜をうどんにトッピングする。
- ⑥ ごま油をかける



一口メモ（アドバイス・組み合わせ一例など・・・）

・袋に入ったうどんを、レンジで温めて、冷水で冷ましても良いです。
加熱時間1分。袋に穴を開けてから加熱してください。