

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

料理名

夏野菜たっぷり♪冷製ツナトマトうどん



材料 1人分

きゅうり	1/2本
塩	1つまみ
青じそ	1枚
ツナ	1/2缶
コーン	大さじ1
ミニトマト	数個
うどん	1玉
トマトジュース (食塩不使用)	100ml
めんつゆ(濃縮)	大さじ3
オリーブ油	適量
こしょう(あれば、あらびき)	適量

作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみする。10分ほど置いてから水分をしぼる
- ② 青じそは、せん切りにする
- 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 トマトジュースとめんつゆをまぜる
- ⑤ ツナ、野菜をうどんにトッピングする
- ⑥ あらびきこしょう、オリーブ油をかける



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。