

冷やしうどん



メモ

冷やし中華風のうどん、暑い夏にさっぱり食べられます。

園ではおやつに食べますが、夏のお昼ごはんにも最適です。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
69kcal	2.1kcal	7mg	0.2kcal

レシピ (おやつ)

冷やしうどん

《材料 幼児4人分》

- ・ゆでうどん 2玉
- ・トマト 1/4玉
- ・きゅうり 1/3本
- ・ツナ缶 大さじ1位
- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・しょうが汁 小さじ1/2
- ・水 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごま 適量

《作り方》

- ① トマトは湯剥きし、種を取って角切り、きゅうりは千切りにする。
- ② 醤油・酢・みりんを合わせて火にかけて、沸騰したら火からおろす。
- ③ ②に水と残りの調味料を加えて冷ましておく。
- ④ きゅうりとツナは合わせて③を和えておく。
- ⑤ 湯通しして水でしめたうどんに③を絡ませる。
- ⑥ 器に⑤、野菜を盛り付け、ごまを散らす。お好みで③をかける。