



冷製サラダうどん

材料

麺つゆ(2倍濃縮)	50ml	ミニトマト	2個
氷	3個	オクラ	1本
市販のゆでうどん	1玉(200g)	市販の味付けめかぶ	1パック(40g)
ツナ缶(オイルタイプ)	小1/2缶(35g)	炒りごま	お好みで
レタス	10g		

作り方

- 1 市販のゆでうどんは水でさっと洗いほぐす。レタスは5mm幅に切る。ミニトマトは4等分に切る。オクラは茹でて、1cm幅に切る。
- 2 本体に分量外の氷(5個)・水(300ml)を入れ1~2分置き、氷水を捨てる。
- 3 ボウルにミニトマト・オクラ・めかぶを入れ、混ぜ合わせる。
- 4 本体に麺つゆ・氷・レタス・ゆでうどんの順に入れ、オイルを切ったツナ缶、**3**を盛りつける。
- 5 お好みで炒りごまをふり、食べる直前に全体を混ぜ合わせる。