

# 豆乳ツナうどん



## <材料(2人分)>

冷凍うどん(または乾麺) …… 2玉(2束)  
ツナ缶 …… 1缶  
きゅうり …… 1本  
トマト …… 1個  
(ミニトマト …… 10個)  
豆乳 …… 200ml  
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ 1  
ごま油 …… 小さじ 1  
いりごま …… お好みで

## <作り方>

- ① うどんは、表示通りに解凍またはゆでて、流水でよく冷やす。
- ② ツナ缶は汁気を切る。きゅうりはななめ薄切り、トマトはくし切りにする。豆乳・めんつゆ・ごま油を混ぜる。
- ③ 器にうどん・ツナ・トマト・きゅうりを盛り、たれを回しかけ、いりごまをふる。



野菜の切り方をよく見てね。

## Point

- ◆ うどんを茹でたくない時は、お湯だけ沸かして！ 沸騰したお湯にめんを入れ、くっつかないように混ぜたら火を止めて、表示の時間待つで、OK！
- ◆ うどんにのせる具材は、好きなものを好きなだけ。ツナをハムやゆで卵などに替えたり、きゅうりをカットサラダに替えたり、アレンジをして食べられます。
- ◆ ごま油のかわりにラー油を使えば、ピリ辛に！ キムチをトッピングしてもおいしいです。