

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。



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変えたり、きゅうりをカットサラダに変えたり、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。