

材料 (1人分)

- 冷凍うどん・1玉
- トマト・・・1個
- 玉ねぎ・・・1/8個
- ささみ・・・1本
- オリーブ油・・・小さじ2
- モツアレチーズ(角切り)・・・50g
- バジル・・・1~2枚
- 枝豆・・・適量
～うどんたれ～
- トマトジュース(塩分無添加)・・・150cc
- 白だししょうゆ・・・小さじ4
- 砂糖・塩・・・少々

今月の食材は夏の旬の食材のトマト。

うどんと一緒にさっぱりとした風味で夏バテ予防にピッタリです。



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking

今月の食材

トマト



「夏のさっぱりトマトうどん」 つく리카た

下準備

- ・冷凍うどんはレンジで加熱し、冷水でしめて水気を切る。
- ・トマトは湯むきして角切りにし、冷凍用袋に入れて冷凍しておく。
- ・玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。
- ・うどんのたれを混ぜ合わせて冷やしておく。

- ① ささみを茹で、手でさく。
- ② ボウルにうどん、オリーブ油、玉ねぎを入れてよく和える。
- ③ 器に②を盛り付け、冷凍しておいたトマト、モツアレチーズ、①のささみをのせる。
- ④ 冷やしておいたうどんのたれをかける。
- ⑤ 最後にえだ豆、バジルをのせ完成。

