

2025 年 8 月号

【料理名】 ミニトマトつゆのぶっかけうどん



【献立】

ひと口しそ巻きあじフライ

小松菜のごま酢あえ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 390 kcal

【塩分】 2.8g

【主材料】（2 人分）

ミニトマト…… 8 個（120g）

A 麺つゆ（2 倍濃縮）……大さじ 2

A オリーブ油……小さじ 2

A 水……大さじ 4

A ゆずこしょう……小さじ $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{1}{2}$

ハム…… 4 枚（60g）

レタス…… 2 枚（60g）

冷凍うどん…… 2 玉

【作り方】

1. ミニトマトは粗く刻む。ボウルに入れ、A を加えて混ぜる。
2. ハムは半分に切って細く切る。レタスは細く切る。
3. うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水でもみ洗いして水気をしっかりきり、器に盛る。②をのせ、①をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。