

サラダうどん

○材料（4人分）

うどん	400g	トマト	60g
人参	1/4本	（かけ汁）	
A 塩わかめ	12g	だし汁	280g
冷凍コーン	12g	しょうゆ	大さじ1
鶏ささみ	60g	みりん	小さじ1
酒	少々	B 砂糖	少々
塩	少々	塩	少々
マヨドレ	大さじ1	顆粒だし	少々
すりごま	少々	天かす	少々



○作り方

1. だし汁に、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、顆粒だしを加え火にかけ、かけ汁を作って冷ましておく。
2. 人参は千切り、塩わかめは水で塩を洗い落とし、小さく切る。冷凍コーンは、流水で解凍する。これらの野菜をゆでて水気をきり、冷めたら合わせておく。
3. 鶏のささみは酒と塩をし、蒸して裂いた後に、マヨドレ、すりごまで味付けする。
4. トマトは1cm角に切る。
5. うどんは茹でて、冷水で冷まし、水気を切っておく。
6. 皿にうどんを入れ、2で合わせたAの野菜、3のささ身、4のトマトの順でうどんにのせていき、冷ましておいた汁をかけ、お好みで天かすをのせる。

○ポイント

・マヨドレを使うことにより、卵アレルギーのある人も、食べることが出来ます。

（マヨドレがない場合はマヨネーズでも大丈夫です。）

・お好みに、ツナ、きゅうり、シタスなど具材を替えることもできます。

・トッピングの分量は目安ですので、お好みの量に調整してください。

