

細うどん

春

かりかりベーコンのサラダうどん

- 細うどんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- 爽やかな季節にピッタリの、彩り鮮やかなサラダうどん。
- お好きな野菜で簡単にアレンジ、めんつゆで簡単にできるさっぱりレシピ。
- うどん1食のボリュームがあるので、2食で3人分できます。

新玉ねぎをたっぷり入れて、めんつゆでさっぱり！サラダうどん



▼使用商品▼
細うどん

▼材料▼ (3人分)

1食あたり 374kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
細うどん 2食	400g	800
ざるつゆ (ストレート)	140ml	56
※希釈用水	適量	-
ベーコン 3枚	54g	219
新玉ねぎ 1/2個	50g	13
ベビーリーフ	1/2袋	15
ミニトマト 6個	60g	18
マヨネーズ・チーズ	お好みで	-

①	ベーコンは1cmくらいに切り、フライパンでかりかりに炒めておく。
②	新玉ねぎは薄くスライスして、水にさらし、ミニトマトは食べやすいよう1/4に切る。
③	ふっとうしたお湯で麺を 3分程 ゆで、湯切りして水で洗い、水気をきっておく。
④	器にベビーリーフをしきつめ、うどんを盛り付け、ベーコン・トマトをバランスよく飾る。
⑤	好みの濃度に薄めたざるつゆをかけ、よくまぜて出来上がり。