

細うどん

通年

# 温玉のせ冷やしためきうどん

- 細うどんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- 冷たくシンプルな具材で食べると、うどんそのものの美味しさが引き立ちます。
- お手軽なので、朝食や夜食メニューにもピッタリ。
- 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。

## ぶっかけ風に仕上げたシンプルな冷やしためきうどん



▼使用商品▼  
細うどん

### ▼材料▼ (3人分)

1食あたり 376kcal

### ▼作り方▼

参考調理時間 10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	160ml	-
卵	3個	255
大葉	5枚	1
みょうが 3個	42g	6
ミニトマト 3個	30g	9
※しょうが・わさび等の薬味	お好みで	

①	大葉とみょうがは千切りにし、卵は半熟にゆでておく。
②	ふっとうしたお湯で麺を <b>3分程</b> ゆで、湯切りして水で洗い、水気をきっておく。
③	器にうどんを盛り付け、半熟たまごを割り入れ、大葉・みょうが・トマトを飾り付ける。
④	つゆを分量の水で希釈したものを、麺の上にかけてまわした後、揚げ玉をのせて出来上がり。