

太うどん

通年

ニラとトマトのごまだれつけうどん

- うどんは、もちもちでのどごしもよくつけ麺にもピッタリ。
- 手軽にできる“ごまだれ”に、ツルツル食感のうどんが絶品です。
- ほたて・フルーツトマト・ニラの具材がゴマの風味に良く合います。
- うどんは冷たくても、お湯で洗って温かいつけ麺にしても美味しくいただけます。

ごまだれが絶品！美しく盛り付けておもてなしランチに



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 711kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 2食	400g	800
ほたて貝柱(刺身用)	100g	97
ニラ	100g	20
しょうが 1かけ	8g	2
ごま油 小1	5g	37
塩・コショウ	少々	—
フルーツトマト	160g	29
▼ごまだれ		
酒 大2	36g	33
みりん 大4	72g	174
しょうゆ 大2	36g	24
だし汁	120ml	9
※白すりごま 大4	32g	196

▼作り方▼

参考調理時間 30分

①	ごまだれの材料を鍋に入れて沸騰させ、火からおろして白すりごまを加えまぜる。
②	ほたては1口大に切り、酒を加えた熱湯でさっとゆでた後に冷水で冷やし水気を切っておく。
③	ニラは根元をのぞき、4cm程度に切り、フルーツトマトは湯むきして1.5cm角に切っておく。
④	フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがを弱火で炒め、香りを引き出す。
⑤	ニラを加えてさっと炒め、塩・コショウで味をととのえる。
⑥	ふっとうしたお湯で 5分程 うどんをゆで、湯切りして水で洗い水気をきっておく。
⑦	皿にうどん・具を分けて盛りつけ、ごまだれをそばちょこに注いで出来上がり。