

太うどん

夏

すっぱ辛いセロリとササミの冷しうどん

- 太うどんは、もちもちでのどごしもよく冷たいレシピにもピッタリ。
- 酸味のあるスープにトマト・セロリがさわやかで、食欲のない時も食べやすいレシピ。
- 具沢山にして、夏バテに負けない栄養価の高い1品に仕上げています。
- ラー油はお好みで、食べるラー油等の辛みの少ないもの等でも美味しいです。

酸味のきいたスープで食欲増進！トマトの彩り鮮やかな冷しうどん



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 520kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 2食	400g	800
鶏ささみ 2本	114g	120
トマト 1個	208g	40
セロリ 1本	100g	15
しょうが 1かけ	8g	2
白ネギ 5cm程度	24g	6
▼スープ		
鶏ガラスープ 大2	30g	36
冷水	270ml	-
しょうゆ 小2	12g	8
酢 大3	45g	12
塩・コショウ	少々	-
※ラー油	お好みで	

▼作り方▼

参考調理時間 25分

①	鶏ささみは筋をとってそぎ切りにし、酒（分量外）を振って、レンジで火を通しておく。
②	トマトは湯むきして1cm角に切り、セロリは筋を除き、薄切りにしておく。
③	しょうが・白ねぎは薄く千切りに、水にさらして水気をきっておく。
④	スープの素を少量の湯でとかし、スープ材料をすべて加え、鶏ささみ・トマト・セロリをあわせる。
⑤	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。
⑥	器に麺と具を盛りつけ、スープをまわしかけ、しょうが・ねぎを飾って出来上がり。
	※お好みでラー油をかけてお召し上がりください。