

# ツナ缶で豆乳坦々うどん



## 料理特徴

「冷汁うどんつゆ」にラー油を合わせ、担々麺風に仕上げたアレンジメニューです。お好みでツナ缶にマヨネーズを加えると、より味にコクがでます。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
うどん	1玉	ラー油	小さじ1/2
＜かけつゆ＞			
冷汁うどんつゆ	1袋		
豆乳	50g		
＜トッピング＞			
ツナ缶(油漬けタイプ)	1/2缶		
ラー油	小さじ1/4		
チンゲン菜(茹)	2本		
白髪ねぎ	適量		
糸唐辛子	適量		

## 作り方

- ①うどんは茹でて冷水でよく冷やし、水を切って器に盛る。
- ②ツナ缶は油を切り、ラー油で和えておく。
- ③①に＜かけつゆ＞を注いで＜トッピング＞を添え、ラー油を回しかけて出来上がり。

# ねばシャキ冷汁そうめん



## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
そうめん	1わ		
<かけつゆ>			
冷汁うどんつゆ	1袋		
水	50ml		
<トッピング>			
トマト(ダイス状)	30g		
長芋(ダイス状)	30g		
オクラ(小口切り)	2本		
大葉(細切り)	1枚		

## 作り方

- ①そうめんは茹でて冷水でよく冷やし、水を切って器に盛る。
- ②①に<かけつゆ>を注ぎ、<トッピング>を添えたら出来上がり。

## 料理特徴

「冷汁うどんつゆ」をそうめんと合わせたアレンジメニューです。さっぱりとお召し上がりいただける、暑い日にピッタリの1品です。

# 豆乳冷汁うどん



## 料理特徴

「冷汁うどんつゆ」に豆乳を加え、サバ缶を合わせたアレンジメニューです。手軽に作れて栄養満点のメニューです。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
うどん	1玉	すりごま	適量
<つけつゆ>			
冷汁うどんつゆ	1袋		
豆乳	1/4カップ		
サバ水煮(缶詰)	50g		
<トッピング>			
きゅうり	適量		
大葉	適量		
みょうが	適量		

## 作り方

- ①うどんは茹でて冷水でよく冷やし、水を切って器に盛る。
- ②サバ水煮は身をほぐす。
- ③器に<つけつゆ>を入れて<トッピング>を添えたら出来上がり。

# 豚キムチ冷汁うどん



## 料理特徴

「冷汁うどんつゆ」に豚肉とキムチを加えました。キムチの辛味がアクセントとなり、うどんとの相性は抜群です。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
うどん	1玉		
<つけつゆ>			
冷汁うどんつゆ	1袋		
水	1/4カップ		
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	2枚		
キムチ	30g		
九条ネギ(斜め切り)	適量		
いりごま	適量		

## 作り方

- ①うどんは茹でて冷水でよく冷やし、水を切って器に盛る。
- ②鍋に湯を沸かし、豚肉を湯にくぐらせ、氷水で冷やす。
- ③器に<つけつゆ>を入れて、いりごまを散らして出来上がり。

# 冷汁ご飯



## 料理特徴

うどんつゆを使った、冷かけご飯のアレンジメニューです。郷土料理でもあります、お好みの食材に変えても楽しめます。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ご飯	1杯分		
冷汁うどんつゆ	1袋		
水	1/2カップ		
きゅうり	1/2本		
みょうが	1個		
サラダチキン	30g		
炒りごま	適量		

## 作り方

- ①ご飯は水ですすぎ、ザルにあげて水をきる。
- ②きゅうりは薄切り、みょうがは小口切り、サラダチキンはほぐしておく。
- ③茶碗に①・②・炒りごまを盛りつけ、水で希釈した冷汁うどんつゆを注いで出来上がり。