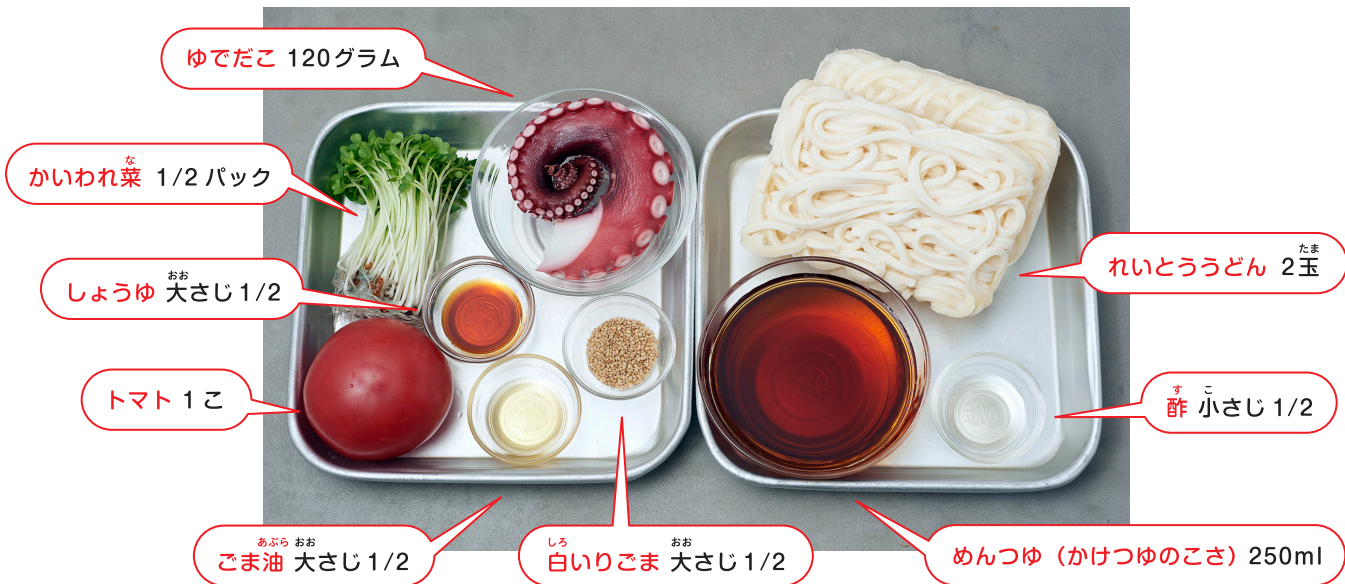


たことトマトのさっぱり冷やしうどん

材料 (2人分)



作り方



1 たこはひとくちで食べられる大きさに切ります。



2 トマトは8つのくし切りにして、へたを切り落とし、さらに食べやすい大きさに切ります。



3 かいわれ菜はねもとを切り落とすしてから、はんぶんの長さで切ります。



4 うどんは袋に書いてあるとおりにレンジでチンして、そのままレンジの中でさましておきます。



5 ボウルにたこ、トマト、かいわれ菜を入れ、しょうゆ、ごま油をくわえてよくまぜあわせます。



6 うどんがさめたら、レンジから取り出してざるにのせ、水で洗ってよくひやしてから、しっかりと水けを切ります。



7 めんつゆをボウルに入れて酢をくわえてまぜます。



8 おさらにうどんをもりつけて⑤のをせ、⑦のめんつゆをかけたらできあがりです。