



使用冷やし麺レシピ



★花おろし冷やしうどん★ 1人前

材料名	数量(g)
うどん(ゆで)	240
大根	40
絹さや	8
しょうが	2
花かつお	3
きざみのり	0.3
うどんつゆ	30
水	120

<作り方>

- ① 絹さやを下ゆでし、大根、しょうがは、すりおろす。
- ② **うどんつゆ**、水を混ぜ、つゆを作る。
- ③ 器にうどんを盛り、大根おろし、おろししょうが、絹さやをのせ、つゆを注ぐ。
- ④ 仕上げに**花かつお**、きざみのりを散らす。



➤ かつお節の風味と、大根おろしのさっぱり感が絶妙な冷しうどんです。

★ピリ辛冷やしうどん★ 1人前

材料名	数量(g)
うどん(ゆで)	240
ゆで卵	20
もやし	30
焼き豚	20
きゅうり	20
人参	5
うどんつゆ	30
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.4
水	120

<作り方>

- ① ゆで卵、焼き豚、きゅうり、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② もやし、人参は下ゆでする。
- ③ **うどんつゆ**、おろしにんにく、豆板醤、水を混ぜ合わせ、つゆを作る。
- ④ 器にうどんを盛り、具をのせ、つゆを注ぐ。



- ピリッとした程よい辛さと、だしのきいたつゆがおいしい冷やしうどんです。
- トッピング具材は、お好みに応じて、**とりささみ水煮フレーク**、レタス、トマトなどを使用しても美味しくお召し上がりいただけます。

★さっぱり梅しそうどん★ 1人前

材料名	数量(g)
うどん(ゆで)	240
とりささみ水煮フレーク	20
大葉	0.5
梅干(かつお梅)	8
うどんつゆ	30
水	120

<作り方>

- ① 大葉をせん切りにし、梅干(**かつお梅**)は種を除いて潰しておく。
- ② **うどんつゆ**、梅干(**かつお梅**)、水を混ぜ合わせ、つゆを作る。
- ③ 器にうどんを盛り、**とりささみ水煮フレーク**、大葉をのせ、②のつゆを注ぐ。



- しその風味と、梅干の程よい酸味のきいた、さっぱりとしたうどんです。
- 梅と大葉(赤色と緑色)の彩り豊かな一品です。
- **とりささみ水煮フレーク**の代わりに、ゆでた豚肉などを使用しても美味しくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
花おろしうどん	312kcal	10.4g	1.1g	59.6g	1,781mg	102mg	221mg	4.5g
ピリ辛うどん	371kcal	15.4g	5.1g	60.0g	2,000mg	179mg	261mg	5.1g
梅しそうどん	313kcal	12.3g	1.1g	57.9g	2,244mg	101mg	126mg	5.7g