

おすすめメニュー

冷やし鶏うどん



【材料】 3人分

・うどん	3袋	・油	5g
・鶏もも肉	100g	・醤油	15g
・きゅうり	1/2 本	・酢	15g
・人参	1/4 本	・ごま油	5g
・コーン	30g	・上白糖	5g
・トマト	30g	・みりん	10g
		・出し汁	15g



オクラや卵など他の
食材をトッピングし
てもいいですね♪

【作り方】

- ① うどんを茹でて流水で洗い、器に盛り付けます。
- ② 肉は食べやすい大きさに切り、熱した油で焼きます。
食べやすい大きさに切ったきゅうり・人参は茹でて冷やします。
コーンは茹でて冷まし、トマトは茹でて冷まし食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①に②の具を彩りよくのせ、煮立てて冷ました調味料をかけてください。

