

# れい 【冷しゃぶうどん作り方】

わっど ほあい  
(500Wの場合)

① レタスは洗ってキッチンばさみで2 cm に切る。



② ミニトマトはヘタ取って洗い、テーブルナイフで半分に切る。



③ 冷凍うどんは袋のままレンジ容器に入れ、蓋をせずに4分加熱する。



④ ザルにあけて、水で冷やす。

⑤ 冷えたら水気を切っておく。



⑥ 豚肉はレンジ容器に並べて、水を大さじ2

入れ、蓋をして2分加熱する。



⑦ 冷めたらペーパータオルで、豚肉の水気をとる。

⑧ 器に胡麻ドレッシング大さじ1とめんつゆ大さじ1を入れ、よく混ぜる。

⑨ 皿にうどん、レタス、豚肉、ミニトマトをのせて、⑧のつゆを回しかける。

⑩ きざみ海苔をかける。