

れい 【冷しゃぶうどん作り方】

わっと ぼあい
(500Wの場合)

- ① 乾燥^{かんそう}カットわかめ^{おお}大さじ1は水^{みず}で戻す^{もど}。



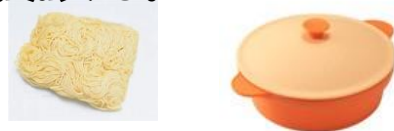
- ② レタス^{あら}は洗ってキッチンばさみ^{せんち}で2 cm^きに切る。



- ③ ミニトマト^とはヘタ取^{あら}って洗い、テーブルナイフ^{はんぶん}で半分に切^きる。



- ④ 冷凍^{れいとう}うどん^{ふくろ}は袋^{ようき}のままレンジ容器^いに入れ、ふた^{ぶんかねつ}をせずに4分加熱する。



- ⑤ ザル^{みず}にあけて、水^ひで冷やす。

- ⑥ 豚肉^{ぶたにく}はレンジ容器^{ようき}に広^{ひろ}げて並^{なら}べ、水^{みず}を大さじ2^{おお}入れて、蓋^{ふた}をして2分加熱^{ぶんかねつ}する。



- ⑦ 冷めたらペーパータオル^さで豚肉^{ぶたにく}の水気^{みずけ}をとる。

- ⑧ 胡麻^{ごま}ドレッシング^{おお}大さじ1とめんつゆ^{おお}大さじ1をよく混^まぜる。

- ⑨ 皿^{さら}にレタス、うどん、わかめ、豚肉^{ぶたにく}、ミニマト^{まわ}をのせて、⑧のつゆを回しかける。