

# 冷やしごまだれうどん

【献立例】冷やしごまだれうどん、きんぴら風炒め煮、果物



## <作り方>

1. 鶏肉でチャーシューを作る。鶏肉を食べやすい形に切り、三温糖～水で煮る。(写真では崩れてぼろぼろになってしましました…。)
2. だし汁～酢を合わせる。粉からしを少量の水で溶いて加え、加熱する。仕上げにねりごま、いりごまを加え、冷ましておく。
3. もやしはさっとボイルし、冷ましておく。
4. うどんをゆでて冷まし、しっかり水気を切る。
5. 器にうどん、野菜、チャーシューを盛り、ごまだれをかける。

## 材料(約4人分)

うどん	4人分
鶏むね肉（ももでもOK）	200g
三温糖（さとう）	小さじ2 (6g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
みりん	小さじ1 (6g)
酒	大さじ1 (15g)
水	40ml
きゅうり（せん切り）	1本 (100g)
もやし	150g
コーン缶	40g
だし汁	200ml
さとう	大さじ3強 (30g)
しょうゆ	大さじ3強 (58g)
みりん	小さじ4 (23g)
酢	小さじ4 (20g)
粉からし	小さじ1/3 (0.5g)
白ねりごま	小さじ2 (10g)
白いりごま	大さじ1 (8g)