

トマトとれんこんとツナの深ごまうどん



詳しい
レシピは
こちら

材料(2人分).....

うどん(生麺・ゆで).....2玉
トマト.....1個
れんこん.....2/3節
リーフレタス.....2枚
ツナ(缶詰・油漬).....1缶
めんつゆ(ストレート)…大さじ4
キューピー
深煎りごまドレッシング…大さじ4



土浦市は
日本一の
れんこん
産地です!

れんこん豆知識

れんこんは、サラダや和え物、炒め物・煮物・揚げ物等、いろいろな料理でお楽しみいただけます。加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや、「ほっくり」とした食感を楽しむことも出来ます。さらに、すりおろして「もちもち」感を出したり、調理によって様々に変化をとげる様子は、まるで「れんこん七変化♥」とあったところでしょうか!?



 #TSUCHIURAれんこんサラダで投稿しよう



卵と、肉と、魚と。

食べたいものを野菜と一緒に、
シーンを選ばず好きなときに。



サラダのことを大切に考え、
おいしいサラダをお届けしたい。

詳しくはこちらから▶

