

#TSUCHIURAサラダ トマトとれんこんとツナの深ごまうどん



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) 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

作り方(調理時間10分)

1人分 約502kcal

食塩相当量 約2.9g

1. うどんは袋の表示通りに加熱し、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
2. トマトは小さめの角切りにする。
3. れんこんは皮をむき7mmの角切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約3分加熱し、粗熱をとっておく。
4. リーフレタスは冷水にさらして水気を切り、1cm幅の細切りにする。
5. 器に4を敷き、1のをせ、2、3と汁気をきったツナを盛りつけ、めんつゆとドレッシングをかける

