

冷やしごまだれうどん



食品名	分量(4人分)	切り方	作り方
水	100g		①たれを作る。だしをとり、 Aを入れて加熱し、冷やす。 ②鶏肉は蒸す。野菜をゆで、加熱したBと和える。 ③うどんをゆでて水冷する。(氷水がおすすめ) ④器に③→②→①の順に盛り付ける。 ※鶏肉はサラダチキンでもOKです。
けずり節	4g		
しょうゆ	40g		
みりん	40g		
ねりごま	大さじ1		
白すりごま	小さじ4		
三温糖	大さじ1		
酢	小さじ1/2		
みそ	小さじ1		
鶏肉	60g	小間	
にんじん	32g	せん	
もやし	60g	粗みじん	
キャベツ	60g		
小松菜	40g	2cm	
三温糖	小さじ1/3		
しょうゆ	小さじ1/3		
みそ	小さじ1と1/4		
酢	小さじ1弱		
ごま	小さじ1		
ごま油	小さじ1/2		
冷凍うどん	400g		