

8/16 (木) 冷しゃぶサラダうどん (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

- 冷凍うどん：2玉
- { 豚しゃぶしゃぶ用肉：200g
- { 酒：少々
- たまご：2個
- レタス：4枚
- ミニトマト：6個
- きゅうり：1/2本
- スプラウト：1/4パック
- { めんつゆ(原液)：200ml
- { 酢：大さじ1
- { 砂糖：小さじ1
- { ごま油：少々
- お好みでラー油：少々

- ① 温泉たまごを作る。たまごは常温に戻しておく。鍋に湯を沸かし、火を止めてからたまごをそっと入れ、蓋をして8～10分ほどおく。
- ② 別鍋に湯を沸かして、酒を少々入れ、豚肉をしゃぶしゃぶして、ざるに上げ、水気を切って、そのまま冷ます。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、冷やしておく。
- ④ 冷凍うどんは、袋の表示時間より少し長めにレンジで加熱して、冷水でしめ、水気を切る。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは細切りにして、トマトは半分に切る。スプラウトは根を切っておく。
- ⑥ 器に④のうどんを盛り、その上に⑤のレタス、きゅうり、トマトをのせ、真ん中に②の豚肉を盛って、その上に⑤のスプラウトを飾り、①の温泉たまごを割ってのせ、③のつゆをかける。お好みでラー油をかけてもいいですよ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。