



6/20(金) 夏野菜の冷やしびっかけうどん (福岡 由香さん)

(材料2人分)

トマト(中): 1個

ズッキーニ: 1/2本

なす: 1本

サラダ油: 大さじ1

- A { チョーコー醤油
困幡うどん監修 薫るだしびっかけつゆ: 1袋
水: 100ml
冷凍うどん: 2玉
- B { チョーコー醤油
困幡うどん監修 薫るだしびっかけつゆ: 2袋
大葉: 4枚

- ① トマトは1cm角に切って、ズッキーニとなすは7mm厚さのいちょう切りにする。なすは5分ほど水にさらして、ザルに上げ、キッチンペーパーで軽く水気をふく。大葉は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のズッキーニ・なすをしんなりするくらいまで中火で炒める。
- ③ ボウルにAを入れて良く混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに②のズッキーニとなす、①のトマトを加えて軽く混ぜ合わせたら、冷蔵庫でしっかりと冷やす。(時間がない時は氷水をあてて冷やす。)
- ⑤ 冷凍うどんは表示通りに茹でて氷水でしめ、水気を切り、器に盛って、「薫るだしびっかけつゆ」を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤のうどんに、よく冷やした④のつゆと野菜をのせ、①の大葉をのせる。

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)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。