



鹿児島城西高校

×



株式会社ヒガシマル

鹿児島城西高校・調理科
Presents
地産地消カンタンレシピ

調理時間
約20分

レシピ① パリパリ！皿うどんサラダ



<鹿児島県の特産品>

- ・オリーブオイル
- ・ちりめんじゃこ
- ・黒豚

※調理例は1人分です。

使用したヒガシフーズ商品



中は揚げ麺と
スープの素が
2人前入っています。



長崎皿うどん120.8g

材料(2人分)

<サラダ>		
皿うどん揚げ麺		2食分
★ちりめんじゃこ		20g
★黒豚(スライス)		50g
レタス		1/8個
トマト		1/2個
コーン		50g
ベビーリーフ		適量
<ドレッシング>		
皿うどんスープの素		1食分
水		150ml
玉ねぎ		1/4個
ハチミツ		小さじ1
★オリーブオイル		大さじ1
塩、コショウ		少々
ウスターソース		大さじ1

(A)

作り方(2人分)

<ドレッシング>

- ① 水150mlに皿うどんのスープを混ぜます。
… (A)
- ② 玉ねぎをみじん切りにして炒め、更に①を
入れ、沸騰するまで加熱します。
- ③ ②を冷まし、ハチミツ、オリーブ、
塩、コショウ、ウスターソースを入れて
味を整えます。

<サラダ>

- ① 黒豚を1口大に切ります。
- ② 鍋にお湯を沸かし、黒豚を茹でます。
- ③ レタスを1口大に、トマトを4等分に切ります。

<盛り付け>

- ① 器に皿うどんを敷き、黒豚、レタス、トマト、コーン、
ベビーリーフを盛り付けます。
- ② ドレッシングをかければ完成です。