



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③ 冷やし中華風うどん



<鹿児島県の特産品>
・オクラ
・黒酢

※調理例は1人分です。

使用したヒガシフーズ商品



うどん丸220g



めんつゆカツオ500ml

材料(2人分)

めんつゆ	} タレ	45ml
★黒酢		45ml
みりん		15ml
しょうゆ		5ml
砂糖		大さじ1/2
水		30ml
ごま油		15ml
うどん丸		220g
ロースハム		4枚
きゅうり		1/2本
卵		1個
トマト		1/2個
紅しょうが		適量
★オクラ		2本

作り方(2人分)

<タレ>

- ① めんつゆ、黒酢、しょうゆ、みりんを火にかけ、しっかり沸騰させます。
- ② 沸騰したら火から外し、水、砂糖を入れます。
- ③ 粗熱を取り、ごま油を入れ、しっかり冷まします。

<具材>

- ① ハム、きゅうりを千切りにします。
- ② 卵は薄く焼き、スライスし、錦糸卵を作ります。
- ③ トマトは1口大に切り切ります。オクラもスライスします。
- ③ トマトを4等分に切ります。

<うどん>

- ① 沸騰したたっぷりのお湯でうどんを茹でた後、氷水でしっかり冷まし、麺をしめておきます。

～盛り付け～

- ① 器にうどんを入れ、具材をトッピングし、タレをかけて完成です。