

冷しゃぶうどんサラダ



材料 4人分

- 豚小間 . . . 50 g
- ゆでうどん . . . 160 g
- キャベツ . . . 2枚
- きゅうり . . . 1/2本
- にんじん . . . 1/5本
- 白ごま . . . 大さじ1と1/2
- ドレッシング . . . 適量

作り方

1. キャベツは短冊切り、きゅうりは半月の斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、キャベツとにんじんをゆでて水で冷ます。(水気を絞る)
3. 豚肉をゆでて冷ます。
4. ゆでうどんは、食べやすい大きさに切り、ゆでて水で冷ます。(ざるにあけて水気をきっておく)
5. 器に2、3、4を入れ、ドレッシングをかけ、ごまをふる。

一口メモ

- 給食ではおかずの1品として出していますが、うどんや具の量を増やして、さっぱり手軽に食べられる昼食としてもおすすめです。