

優秀賞

トマトと大葉の爽香ダレでいただきます 夏さっぱり豚しゃぶサラダうどん

わかちこさん



Point

暑い夏が続きますが、玉東町で育てられた夏野菜を火を使わず（茹でるのみ使用します）、とても簡単にさっぱり食べれる料理にしました！
涼しい夏にしましょう♪

審査員のコメント

夏野菜を数種類使用し、
うどんとの組み合わせで
さっぱり夏らしい1品です

調理時間：15～20分

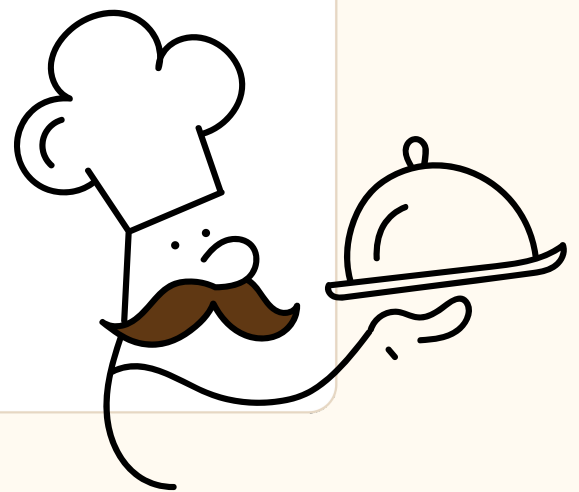
分量：3人前

対象食材：トマト、オクラ、サニーレタス、大葉

トマトと大葉の爽香ダレでいただきます 夏さっぱり豚しゃぶサラダうどん

材料・分量

トマト大2個	(余裕があればタレをもう1種類)
大葉4枚	市販胡麻だれ30～40cc お好み
サニーレタス 食べた	豆乳30cc
い量 生姜チューブ	すりごま お好み量
4cm程度	豆板醤 少量
ポン酢50cc	ラー油 お好み量
オリーブオイル大さ	
じ1しゃぶ用豚肉250g	
冷凍うどん3人前	
オクラ4本	
料理酒適量	



作り方

- ① 豚肉を料理酒で軽く揉み、5分程度おく。
- ② 沸騰した湯を一旦弱火にし、①の豚肉を茹でる。引き上げたら、自然に冷ましておく。
- ③ 冷凍うどんの袋を一部破き、片面を600Wで1分半ずつ温める。
3人前（3袋）温め、冷水でしめておく。
- ④ サニーレタスをしっかり洗い、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ まな板の上で塩もみしたオクラを茹でて1cm大に切っておく。
(大変なときは、なくても美味しいのでこの工程は飛ばしてOK!)
- ⑥ タレ作り A：トマトは洗って1cm程度のさいの目切り。大葉は洗って重ねて千切り。
カットした大葉とトマト、生姜、ポン酢、オリーブオイルをジップロック袋に入れ、
大葉の香りを引き立たせるため、しっかり揉み込みながら混ぜる。
- ⑦ タレ作り B：胡麻だれドレッシング、豆乳、すりごま、ラー油、(豆板醤) を混ぜる。
- ⑧ 盛り付け：お皿にうどん、サニーレタス、豚しゃぶ、湯がいていたら⑤のオクラを
乗せる。最後に⑥Aのトマトタレをいっぱいかける。Bの胡麻だれは味変つけダレです。