

# レタス



水分が多くシャキシャキした食感でサラダに人気の野菜です。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



ドレッシングでいろいろなレシピをたのしもう!

ドレテク キューピー 検索



## ツナと半熟たまごの深煎りごまサラダうどん

調理時間  
10分

1人分  
587kcal

# ツナと半熟たまごの深煎りごまサラダうどん

調理時間

10分

1人分

587kcal

## 【材料/2人分】

うどん 生麺・ゆで……………2玉  
レタス……………3枚  
ミニトマト……………6個(中)  
黄パプリカ……………1/3個  
スプラウト(ブロッコリー)……………少量  
ツナ(缶詰)・油漬……………1缶  
めんつゆ ストレート……………大さじ4  
キューピー 深煎りごまドレッシング  
……………大さじ5  
半熟たまご……………2個

## 【作り方】

- ①うどんは袋の表示通りに加熱し、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ②レタスは冷水にさらして水気をきり、3cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは薄切りにする。スプラウトは根元を切り落とす。ツナは汁気をきる。
- ③器に①を盛りつけ、めんつゆを注ぎ、②と半熟たまごをのせ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。