

きゅうり



水分が豊富で、シャキッとした歯応えがあります。サラダや漬物などに人気の野菜です。



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!



梅ささみぶっかけうどん

調理時間	1人分
10分以内	295kcal

梅ささみぶっかけうどん

調理時間

10分以内

1人分

295kcal

【材料/2人分】

うどん	2玉
鶏ささみ	2本
梅干し	1個
わかめ(乾)	5g
きゅうり	1/4本
白ごま	適量
ミツカン 追いがつお [®] つゆ2倍	1/2カップ
水	1/2カップ

【作り方】

- ①鶏ささみは耐熱皿に入れ、大さじ1の水(分量外)をかけてラップし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱が取れたら細かく裂く。
- ②わかめは水にさらしてもどす。きゅうりは細切りにし、梅干しは種を除いてたたく。
- ③うどんはゆでて水でしっかり冷やし、水けをきる。器に盛り、①②を盛り付け、白ごまをふる。水で希釈した「ミツカン 追いがつお[®]つゆ2倍」をかける。