

# トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



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!



## 冷しゃぶごまだれぶっかけうどん

調理時間  
20分

1人分  
401kcal

# 冷しゃぶごまだれぶっかけうどん

調理時間

20分

1人分

401kcal

## 【材料/2人分】

うどん(ゆで).....2玉  
豚肉しゃぶしゃぶ用.....160g  
オクラ.....8本(80g)  
トマト.....小2個(60g)  
みょうが.....2個(20g)  
青じそ.....4枚  
卵.....2個  
ミツカン 穀物酢.....小さじ1(トマト用)

## 〈タレ〉

しょうが.....25g  
長ねぎ.....1/2本(50g)  
めんつゆ(濃縮2倍).....50ml  
ミツカン 穀物酢.....30ml  
すりごま.....大さじ2  
砂糖.....小さじ1  
ごま油.....小さじ2  
水.....1/2カップ

## 【作り方】

- ①〈タレ〉を作る。しょうが、長ねぎをみじん切りにする。フライパンにごま油、しょうが、長ねぎを入れ、中火にかける。フライパンが熱くなってきたら、弱火にして焦がさないように混ぜながら5分じっくり炒める。
- ②砂糖を加え、さらに1分炒める。「ミツカン 穀物酢」(大さじ2)を加え、中火にしてグツグツしてきたら弱火にして2分炒める。めんつゆ、水を加え、沸々したら火を止め、冷めてからすりごまを加える。
- ③トマトは輪切りにし、「ミツカン 穀物酢」(小さじ1)をかける。青じそはせん切りにして冷水にさらし、パリッとさせる。みょうがは小口切りにする。
- ④オクラは熱湯で30秒ゆでて粗熱を取り、縦4等分に切ってから5mm幅に切る。
- ⑤豚肉を食べやすい大きさに切り、沸騰した湯でサッとゆがいて冷水にさらす。水分をしっかりきり、②の〈タレ〉大さじ2杯分をからめる。
- ⑥ゆでたうどんを器に盛り、③、④、⑤の具材と卵をのせ、食べる直前に②の〈タレ〉をかけていただく。