



7/19(金) 冷やしミルクうどん (佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

五島うどん：100g

鶏ささみ：1本

A { 塩：少々
酒：大さじ1

きゅうり：1/2本

トマト：1/4個

ゆでたまご：1/2個

B { チョーコー醤油 えびつゆ：100ml
牛乳：200ml
すりごま：小さじ1

ラー油：適量

- ① 五島うどんは表示時間通りに茹で、冷水で冷やし、水気を切る。
- ② 鶏肉に A をふり、ラップをかけて、600W のレンジで2分ほど加熱し、そのまま余熱で火を通し、粗熱が取れたらほぐす。
- ③ きゅうりは千切りにして、トマトは薄切りにする。
- ④ ボウルに B を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に①のうどんを盛り、④をかける。②の鶏肉・③の野菜・ゆでたまごをのせ、ラー油を回しかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。