

## U-SIDE RECIPE



### 手のべうどんと胡麻だれ

#### <材 料> 2人前

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| ●手のべうどん・・・1把 | ●もやし・・・1/4袋         |
| ●レタス・・・1/4玉  | ●茹で卵・・・1個           |
| ●焼なす・・・1個    | ●冷凍ロールイカ・・・40g      |
| ●きゅうり・・・1/2本 | ●塩、パプリカ・・・少々        |
| ●みょうが・・・1個   | ●冷し中華の胡麻たれ、すだち・・・適宜 |

#### <作り方>

1. 手のべうどんはたっぷりの湯で15分茹でて、水で晒し、水気を切る。
2. レタス、きゅうり、みょうがはせん切りにして水（きゅうりは立て塩）に放ち、水気を切っておく。なすは直火で焼いて皮をむき、食べやすく手で裂いておく。もやしは茹でてひげを取り除き、イカは表面に切り目を入れてさっと茹でる。
3. 茹で卵は半分に切る。
4. 2, 3を皿に盛り、茹でたうどんに胡麻たれを添えてすすめる。

★季節の野菜を茹でる、焼くなどして用いるとよい（かぼちゃ、唐辛子、とうもろこしなど）