

# トロトロ温泉卵の冷しゃぶサラダうどん

## 材料（4人分）

冷凍うどん・・・・・・・・・・ 800g  
豚しゃぶしゃぶ肉・・・・・・ 150g  
レタス・・・・・・・・・・・・・ 1/2 個  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・ 1/2 個  
乾燥わかめ・・・・・・・・・・・・・ 5g  
トマト・・・・・・・・・・・・・ 2 個  
ツナ缶(70g)・・・・・・・・・・・・・ 1 缶  
かつお節・・・・・・・・・・・・・ 5g  
めんつゆ・・・・・・・・・・・・・ 400ml  
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・ 適量

### 【温泉卵】

卵(L サイズ)・・・・・・・・・・ 4 個

## 下ごしらえ

- ・冷凍うどんは茹でて冷水でしめる
- ・レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる
- ・玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす
- ・乾燥わかめは水につけてもどす
- ・トマトは洗ってヘタを取る
- ・ツナ缶は油をきる

### 【温泉卵】

- ・卵は冷蔵庫に入れておく



## 作り方

### 【温泉卵】

- ① 鍋に 1 リットルの水を入れ、**湯沸かし機能** でお湯を沸かす。
- ② 消火後、60ml のさし水、卵を入れ、ふたをして 20 分置く。
- ③ 卵を取り出し、氷水につける。

### 【冷しゃぶサラダうどん】

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ **湯沸かし機能** でお湯を沸かす。
- ② 豚肉を入れて、箸でよくほぐす。
- ③ 肉の色が白く変わったら、お皿に取り出す。
- ④ トマトにフォークを刺し、**あぶり/高温炒めモード** 設定にして直火であぶる。  
冷水につけて皮をおき、くし切りにする。
- ⑤ 器にうどんを盛り、その上にレタス、玉ねぎ、わかめ、ツナ、トマト、豚肉の順にのせる。
- ⑥ めんつゆ、かつお節、マヨネーズをかけ、温泉卵をのせる。



- 温泉卵はさし水を160mlに増やせば、卵 M サイズでもできます。
- 豚肉は茹でた後、水につけないことでしっとりと仕上がります。