



クリエイトSD

味の素KK

おいしい まんぷく
ごはん調理時間
10分

1個分あたり

たんぱく質量 25.4g

炭水化物 39.3g

豆乳香味
ポン酢うどんレシピ考案者
結城 なつみ

材料 (4人分)

- ・糖質40%オフ本うどん 4袋 (720g)
- ・サラダチキン風鶏ハム 2枚
- ・トマト …………… 2個
- ・アボカド…………… 2個
- ・A
 - 豆乳 (無調整) …………… 1カップ
 - ポン酢しょうゆ …………… 大さじ2・1/2
 - 「Cook Do 香味ペースト」 16cm (12g)
- ・小ねぎの小口切り …………… 適量
- ・「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 適量
- ・韓国のり…………… 4枚

作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。トマト、アボカドは1cm角に切る。
- ② うどんは表示通りにゆでて冷水で洗い、水気をきる。
- ③ 少量の湯 (分量外) で「香味ペースト」を溶かし、Aを混ぜ合わせ、つゆを作る。
- ④ 器に②のうどんを盛り、①のサラダチキン・トマト・アボカドをのせ、③のつゆをかけて小ねぎを散らす。ごま油をかけ、韓国のりを添える。

ポイント

糖質40%オフのうどんを使い、サラダチキンでたんぱく質がしっかり摂れる、コレステロールゼロのレシピです。ごま油をラー油に変えた坦々風アレンジもおいしいです。

「Cook Do® 香味ペースト」
(汎用ペースト調味料) 120g

マスコットキャラクター「ヒッポちゃん」