



# 野木町地産地消メニュー



## ⑤ 野木野菜の冷やしうどん

調理時間 20分



野木の新鮮な野菜を冷やしうどんの具にしました。  
レタスや、ナスをのせても美味しいです。

### 食材と旬

トマト	3月～12月
きゅうり	6月～12月
水菜	12月～3月



### 【材料】

うどん	人数分
トマト・きゅうり・水菜	好きなだけ
鶏むね肉	お好みで
酒	大さじ2程度
塩コショウ	少々
たまご	お好みで
冷やし中華のたれ	又は、めんつゆ
	お好みで

### 【作り方】

- ① トマトは輪切り、きゅうりは千切り、水菜は4～5cmに切る。
- ② 蒸し鶏を作る。  
鶏むね肉は、皿またはタッパーなどに入れ、酒と塩コショウをふり、ラップ又は蓋をする。  
600ワットの電子レンジで5分程度加熱する。  
中まで火が通らない場合は、加熱時間を追加してください。  
粗熱がとれたら、手で裂いてほぐす。
- ③ 錦糸卵を作る。  
フライパンに油を熱し、溶き卵を流しいれ、薄焼き卵を作る。  
冷ました後、千切りにする。
- ④ うどんをゆでて、冷水に取り、水気を切る。
- ⑤ 具材を盛り付ける。
- ⑥ たれ、または、めんつゆをかける。

～ひとくちメモ～ 冷やし中華のたれは、手作りできます。

しょうゆ大さじ4・酢大さじ4・砂糖大さじ3・ごま油大さじ1/2・生姜のしぼり汁大さじ1・レモン果汁大さじ1をよく混ぜ、白ごまをふる。お好みでアレンジしてみてください。