



# 「マジヤさい」レシピ

～愛情たっぷり、毎食やさいを食べよう～

# 2

メニュー名 (オリジナル料理に楽しい名前をつけよう！)

トマト麺 の 夏うどん

### 材料 (1人分)

- \* トマト (中・1コ)
- \* きゅうり (1/4本)
- \* オクラ (1本)
- \* 強力粉
- \* めんつゆ・水 (適量)

### 料理写真貼付欄



### 作り方 (調理時間 45 ~ 60 分)

- ① 湯で蒸したトマトをうらごしして液状にし、少量ずつ強力粉に加え、粉を細くなくたまりまで練り込む。
- ② ①をラップに包み、15分以上おかせ。
- ③ きゅうり、オクラは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②をめん棒でのばし、3つ折りにして4等分、切ったあとゆがく。めんつゆを用意する。
- ⑤ 10~13分ゆがいて器に盛り、③を盛りつける。

### お料理 PR、工夫した点

最初はトマト、きゅうり、オクラをうどんに添えようとしたが、練り込んだ方が良いと思い、このレシピにした。  
 今回はめんつゆを白だしベースにし、うどんの色を目立ちやすいようにした。  
 めんを太く切ってしまう、すずりながら、たのでもう少し細く切った方が良かったと思、た。  
 きゅうりを細く切っても良かったと思、た。

### 食べてもらった家族、友だちの感想

ゆがいた時間が短く、麺も太かたので、ありがたい。  
 色どりも良かったし、味もおいしかった。