



## 材料(1人前)

冷凍うどん	1玉
★トマト(角切り)	50g
★きゅうり(角切り)	30g
★ツナ缶(水煮)	1缶
★水菜(ざく切り)	10g
★濃口醤油	大さじ1
★オリーブオイル	小さじ2
★レモン汁	小さじ1
★にんにくチューブ	小さじ1
★黒コショウ	少々

# トマトとツナの冷製うどん

## 作り方

1. うどんをレンジで加熱(商品の表示時間に合わせましょう)。
2. ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
3. 1のうどんは流水で冷やして水気を切っておく。
4. 3を2のボウルに入れて混ぜ合わせる。
5. 器に盛りつけて水菜を乗せれば完成！(追い黒コショウをしてもOK!)

## ポイント💡

うどんの水気をしっかり切っておくことで味がぼやけるのを防げます！

ツナは油漬けより、水煮の方がさっぱりするのでオススメです👍