



ハピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2003年3月号より」

うどのサラダ梅がつおドレッシング・・・うどを使っておかずプラスワン



- 1 うどは長さ5cmに切って皮を厚めにむき、細切りにして酢水にさらします。
- 2 貝割れ菜は半分に切り、うすあげはオーブントースターで焼いて細切りにします。
- 3 梅干しは細かく刻み、フレンチドレッシングに加えて混ぜ、しょうゆとけずりがつおも加えて梅かつおドレッシングを作ります。1と2をこれであえます。

材料(4人分)

うどん	20cm (約200g)
貝割れ菜	1/2パック
うすあげ	1/2枚
▼梅がつおドレッシング▼	
フレンチドレッシング (市販)	1/4カップ
梅干し	1コ
けずりがつお	1袋 (3.5g)
しょうゆ	小さじ1/2
酢	少々