



## 今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介  
4月のテーマ～「筋力アップ」レシピ～

### 🍣 ハワイ風アヒポキうどん

#### ●材料(2人分)

- |                |           |             |      |
|----------------|-----------|-------------|------|
| ・うどん……………      | 2玉        | ・しょうゆ……………  | 大さじ1 |
| ・まぐろ切り落とし…………… | 120g      | ・ごま油……………   | 大さじ1 |
| ・アボカド……………     | 1個        | ・塩……………     | 少々   |
| ・きゅうり……………     | 1本(薄切り)   | ・マヨネーズ…………… | 適量   |
| ・たまねぎ……………     | 1/8個(薄切り) | ・ごま……………    | 適量   |
| ・酢……………        | 大さじ1      |             |      |

#### ●作り方

- ① きゅうりと玉ねぎを薄切りにしたら、塩少々をふり10分おく。
- ② まぐろとアボカドを食べやすく切る。
- ③ ボウルにアボカドをいれ、酢を絡める。まぐろと水気を絞った玉ねぎ、きゅうりをいれ、しょうゆ、ごま油を加えて和えたら、塩で味を調える。
- ④ うどんを茹で水で締めたら、水気きり、器に盛り、具材をのせる。マヨネーズと、ごまを適量かける。



#### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK『ニュースシブ5時』出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。