



ゲンキ
レシピ

梅干しそうめん

○調理時間: 15分

○エネルギー: 約400kcal ○塩分量: 約 6g(1人分)

ダブルの酸味で食欲アップ

旨味の効いた梅干しの酸味とさわやかなレモンの酸味がくせになります。鶏肉の代わりにツナ缶を、また、野菜はきゅうりやトマトなど生で食べられるものを使えば、より手軽にできます。



材料(2人分)

- | | | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------------------|--------------------------|----------------|
| ● そうめん ……………200g | ● 大葉 ……………4枚 | ○ 麺つゆ(ストレート)
…………… 1/2カップ | | |
| ● 鶏肉(むね肉またはもも肉)
……………100g | ● 梅干し ……………2個 | | ○ レモン汁または酢
…………… 大さじ2 | |
| ● 水菜 ……………1/2株 | ● レモン ……………1/2個 | | | ○ ゴマ油 ……大さじ1/2 |
| ● もやし ……………1/4袋 | ● ゴマ ……………適宜 | | | |
| | | | | |
| | | (たれ) | | |

作り方

- ① 鶏肉はゆでて細切り、もやしはさっとゆでて、どちらも冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 水菜は2~3cmの長さ、大葉は千切りにする。
- ③ そうめんは沸騰した湯で袋の表示の時間どおりゆで、しっかりもみ洗いして流水で冷やす。
- ④ 小さめのボウルにたれの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に麺を入れて具を飾り、たれを回しかける。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

~ MEMO ~