

麺料理

冷麺風そうめん

<主な材料・4人分>

そうめん	4束	
鶏肉	1/2枚	
キムチ	100g	
卵	2個	
長ネギ	1/2本	
きゅうり	1/2本	
りんご	1/8個	
生姜	1かけら	
鶏ガラスープ	小さじ2	} A
醤油	大さじ2	
レモン汁	小さじ2	
りんご酢	大さじ4	
砂糖	小さじ1	



<作り方>

- ① スープを作る。生姜はスライスにする。鍋に生姜とAと水400mlをすべて合わせて、鶏肉を入れて沸騰させる。あくを取り、20分煮込む。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。生姜と鶏肉を取り出し、鶏肉はそぎ切りにする。
- ② 卵は固ゆでにしておく。長ネギは白髪ねぎにする。
- ③ きゅうりは薄く斜め半月切りにする。
- ④ りんごは皮のまま薄くスライスする。
- ⑤ そうめんは袋の表示の時間より少し短めでゆでる。
- ⑥ 器に①のスープとそうめんを4等分したものを入れ、一口大に切ったキムチ、そぎ切りした鶏肉、半分にした卵、きゅうり、りんごを飾り、最後に白髪ネギを飾る。

エネルギー 280 kcal 蛋白質 14.3 g 塩分 3.8 g