

【鶏肉のあっさり和風つけ麺】

☆つけ汁を半分残していただくと、塩分摂取量が半分になり、減塩につながります。

材料（4人分）

中華麺	4玉
卵	4個
A	【醤油 大さじ3 みりん 大さじ2 酒 大さじ1】
鶏むね肉	200g
B	【ニンニク 1片 生姜 薄切り4枚 煮干し 5本】
塩こしょう	少々
すりごま	少々
長ネギ	1本
水菜	1束
メンマ	適量



作り方

- ① 煮卵を作る。鍋にAを合わせて中火にかけ、一煮立ちしたらゆで卵と一緒に密閉袋に入れ、冷蔵庫で半日置く。
- ② 長ネギは厚さ5mmの斜め薄切りにし、水菜は食べやすい長さに切る。
- ③ 鶏肉は塩を揉み込みしばらく置く。水気が出たら拭き取る。
- ④ 鶏肉とBを鍋に入れ、水4カップ加えて煮立たせ、アクが出たら取り除く。蓋をずらして30分ほど弱火にかけ、鶏肉を取り出す。スープはザルで濾し、すりごまを加えて鍋に戻す。取り出した肉は一口大に切って鍋に戻す。
- ⑤ 煮卵のつけ汁を大さじ4加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 中華麺を表示通りゆでて冷水で締め、器に盛る。メンマと水菜をトッピングし、①の味付け卵を半分に切って盛付ける。
- ⑦ のつけ汁を器によそい、麺をつけていただく。

エネルギー600 kcal、タンパク質 30.7 g、塩分 6.0 g（1人分）