

## エスニック風そうめん

### 夏バテ防止レシピ

のど越しの良いそうめんにはレモンの酸味を効かせたスープで、夏バテで食欲がない時にピッタリのレシピです

#### 【材料】 4人分

そうめん 4束  
鶏ささみ 4本  
紫玉ねぎ 1/2個  
レモン 1/2個  
パクチー 適量  
ナンプラー 大きじ1と小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ2  
水 1000ml  
塩 少々  
こしょう 少々



#### 【作り方】

- ①ささみの筋を取り、熱を通しやすくするためフォークでささみに穴をあけ、耐熱皿に入れラップをふんわりかけ、5分間レンジにかける。粗熱が取れたら食べやすい大きさに割っておく。
  - ②紫玉ねぎは薄くスライスし水に5分さらし、水気を切る。
  - ③レモンはくし切りに切る。
  - ④パクチーは食べやすい大きさに切る。
  - ⑤鍋に水を入れ火にかけて、ナンプラー、鶏ガラスープの素、塩、こしょうを入れスープを作る。
  - ⑥そうめんを規定の時間で茹で、冷水でしめる。
  - ⑦器にスープ、そうめんを入れ、ささみ、紫玉ねぎ、レモン、パクチーを盛りつける
- ※スープは冷やしても美味しく召し上がれます。

#### 1人分

エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.8g 塩分 2.4g