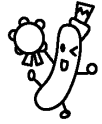


冷やしても、温かいままでもおいしい

☆ぶっかけそうめん

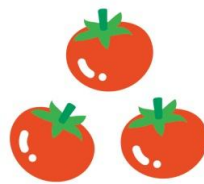


【材料】大人2人分、こども1人分

| | | | | |
|-------|----------------|-----------|----------|----------------|
| ・そうめん | 4~5束(200~250g) | ・鶏ささみ | 2本(100g) | |
| ・胡瓜 | 1/2本 | ・カットわかめ | 水で戻して適宜 | |
| ・水菜 | 1/4株 | ・鶏がらスープの素 | 大さじ2 | |
| ・湯 | 1カップ | ・冷水 | 3カップ程度 | |
| A | ・ごま油 | 大さじ1 | ・にんにく | すりおろし 小さじ1/3程度 |
| | ・白炒りごま | 適量 | | |

【作り方】

- ① 鶏がらスープの素を湯でよく溶かし、Aと合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
(温かいままでも美味しいのでお好みで)
- ② そうめんを茹で、流水でもみ洗いし、水気を切る。
- ③ 鶏ささみは耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えて、ふんわりラップをかけ電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
中心まで熱が入ったら手でほぐす。
- ④ 胡瓜は千切り、水菜は2~3cm幅に切る。わかめは水で戻しておき、水気を切る。
- ⑤ 皿にそうめんを盛り、①をかける。
- ⑥ ③、④を盛り付け、白ごまをふりかける。



★豆腐やトマト等を盛りつけても彩りがキレイ！

☆チューブタイプのにんにくを使う場合は、香りが弱いので少し多めに。

献立例

ぶっかけそうめんは<主食>なので
肉・魚料理、サラダを組み合わせで！