

冷やしても、温かいままでもおいしい

☆ぶっかけそうめん

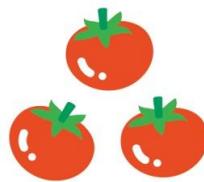


【材料】大人2人分、こども1人分

・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	水に戻して適宜	
・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。わかめは水に戻しておき、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！