



ゲンキ レシピ

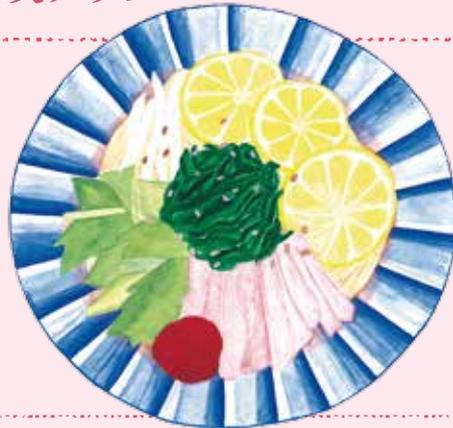
梅干しそうめん

○調理時間:15分

○エネルギー:約400kcal ○塩分量:約6g(1人分)

ダブルの酸味で食欲アップ

旨味の効いた梅干しの酸味とさわやかなレモンの酸味がくせになります。鶏肉の代わりにツナ缶を、また、野菜はきゅうりやトマトなど生で食べられるものを使えば、より手軽にできます。



材料(2人分)

- | | | |
|------------------------------|-----------------|--|
| ● そうめん ……………200g | ● 大葉 ……………4枚 | ○ 麺つゆ(ストレート)
…………… 1/2カップ
○ レモン汁または酢
…………… 大さじ2
○ ゴマ油 ……大さじ1/2 |
| ● 鶏肉(むね肉またはもも肉)
……………100g | ● 梅干し ……………2個 | |
| ● 水菜 ……………1/2株 | ● レモン ……………1/2個 | |
| ● もやし ……………1/4袋 | ● ゴマ ……………適宜 | |
| | (たれ) | |

作り方

- 1 鶏肉はゆでて細切り、もやしはさっとゆでて、どちらも冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 水菜は2~3cmの長さ、大葉は千切りにする。
- 3 そうめんは沸騰した湯で袋の表示の時間どおりゆで、しっかりもみ洗いして流水で冷やす。
- 4 小さめのボウルにたれの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 5 器に麺を入れて具を飾り、たれを回しかける。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

~ MEMO ~



ゲンキ レシピ

坦々そうめん

○調理時間:15分

○エネルギー:約580kcal ○塩分量:約3.2g(1人分)

ピリ辛の肉みそが食欲を刺激

そうめんにも肉みそをのせた坦々
麵風のそうめんです。肉みそ
は、豆板醬を炒めるときに輪切
り唐辛子も加えれば辛味が強く
なります。冷蔵庫で1週間程度
保存できるので予め作っておく
と便利です。



材料(2人分)

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ● そうめん ……200g | ● 豆板醬 ……小さじ1 | 〔たれ〕 | ○ 麵つゆ(ストレート) |
| ● ゆで卵 ……1個 | ● みそ ……大さじ1/2 | | ○ ……1/2カップ |
| ● きゅうり ……1/2本 | ● 砂糖 ……少々 | ○ ラー油 ……大さじ1 | |
| ● 豚ひき肉 ……70g | ● サラダ油 ……小さじ1 | ○ 練りゴマ ……大さじ1 | |
| | | ○ 酢 ……小さじ1 | |

作り方

- ゆで卵は半分に切り、きゅうりは千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱して豆板醬を入れ、香りがしてきたら豚ひき肉を加えて炒める。さらに、同量の水(分量外)で溶き伸ばしたみそと砂糖を加えて、水気がなくなるまで炒める。
- そうめんは沸騰した湯で袋の表示の時間どおりゆで、しっかりもみ洗いして流水で冷やす。
- 小さめのボウルにたれの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 器に麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、肉みそをのせ、たれを回しかける。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～