

彩い野菜麺

(1人分)

エネルギー 317kcal

食塩相当量 2.4g
(汁まで含む)



—材料 2人分—

小松菜……………200g(2/3束)
大根……………160g(5cm)
にんじん………60g(1/2本)
鶏ささみ………160g(4本)
酒……………小さじ2

そうめん……………2束
だし汁……………400ml
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ4

—作り方—

- ① 小松菜は3cm長さ、にんじんは細めの干切りにし、それぞれ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半～2分ほど加熱する。
- ② 少量のにんじん(あしらい用)と大根はすりおろす。
- ③ 鶏ささみは酒をふり、ラップをかけて電子レンジで2分～3分ほど加熱し、中まで火を通して裂く。
- ④ そうめんをゆでて、流水で洗い、水気をきる。
- ⑤ 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れ火にかけ、つゆを作る。
- ⑥ 器にそうめん、野菜を盛り、つゆをかける。

だし汁でうま味たっぷり！

野菜もたっぷりでメタボ予防にもおすすめです♪

