



2019年

you
me
食材提供

8/22 (木) 韓国冷麺風そうめん (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

そうめん：2束

{ 鶏ささみ：1本
酒：少々

白菜キムチ：50g

きゅうり：1/2本

ゆでたまご：1個分

ごま油：小さじ2

白ごま：適量

(冷麺スープ)

A { 鶏がらスープの素：小さじ2
水：300ml
薄口醤油：小さじ2
酢：小さじ1

<もやしナムル>

もやし：1袋

B { 鶏がらスープの素：小さじ1/2
おろしにんにく：小さじ1
塩：少々
ごま油：小さじ1

白すりごま：適量

- ① そうめんは袋の表示通りに茹で、水で洗って、水気を切る。きゅうりは細切りにして、ゆでたまごは半分に切る。
- ② 耐熱皿に鶏のささみをのせ、軽く酒を振って、ラップをかけ 600w のレンジで2~3分加熱して、粗熱が取れたら、手で裂く。
- ③ 冷麺スープを作る。ボウルに A を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ もやしナムルを作る。耐熱ボウルにもやしを入れて、600W のレンジで3分加熱し、粗熱が取れたら、水気をよくしぼって、B を加え、よく混ぜ合わせる。最後に白すりごまを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に①のそうめんを盛り付けて、③のスープをかけ、そうめんの上に、②のささみ、①のきゅうり、ゆでたまご、キムチ・④のもやしナムルをのせて、ごま油を回しかけ、白ごまをふる。(トマトやオクラなど冷蔵庫にある野菜をのせてもいいですよ。)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。