

和風冷麺



エネルギー	425kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	9.1g
塩分	8.5g

和風冷麺は、中華めんの代わりにそうめんを使用したものです。のどごしも良くあっさりといいただけます。

介護老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

そうめん (乾)	75g	
いりこ	6g	
水	220cc	
A	薄口しょうゆ	18cc
	濃口しょうゆ	2cc
	みりん風調味料	7cc
	わさび (粉)	2g
錦糸卵	15g	
トマト	30g	
きゅうり	30g	
若鶏もも	40g	
B	上白糖	2g
	酒	2cc
	濃口しょうゆ	4cc
	水	8cc

〈作り方〉

- ① トマトを湯剥きし、くし切りに切る。
- ② きゅうりは、さっと湯にくぐらせ、3本線に皮をむき、せん切りにし塩もみする。
- ③ 鍋にだし汁を取り、調味料Aで味をつけ、冷やしておく。
- ④ 調味料Bを煮立たせ、そぎ切りにした鶏もも肉を煮る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、そうめんを湯がき、冷水にとる。
- ⑥ 器にそうめん、錦糸卵、きゅうり、トマト、鶏もも肉を盛り付け、上から冷やしたつゆをかける。