



- 調理時間 15分
 - エネルギー 586.0 kcal
 - 食塩相当量 8.4 g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です

鶏の旨味とやわらかいゆずの酸味が絶妙なまぜそばです。

柚子香る鶏まぜそば

材料(1人分)

材料	分量	材料	分量
鶏もも肉(業務用)	70g		
塩	0.7g		
酒	3ml		
生中華めん(めん・スープ)	100g		
まぜそばつゆ 地鶏ゆず塩	35g		
小ねぎ(小口切り)	3g		
白髪ねぎ	3g		
糸とうがらし	0.5g		
きざみのり	1g		
煮たまご	30g		

● 作り方

[1] 鶏もも肉は、塩、酒をふり蒸し器で蒸し、そぎ切りにする。

[2] 中華麺は表示時間通り茹で、水けをよく切ったら、ボウルに入れ「まぜそばつゆ 地鶏ゆず塩」と和える。(茹であがった麺200gに対して、調味液35g和える)

[3] 器に盛り付け、[1]、小ねぎ、白髪ねぎ、糸とうがらし、きざみのり、半分に切った煮たまごを乗せる。

※鶏もも肉を電子レンジで蒸す際は、ふんわりラップをして、1枚につき600Wで約4分間加熱してください。