梅薫る 和風混ぜそば

J-AH27_レシピ

【使用商品】

げんたそば

げんたつゆ

減塩梅干しそ漬

■材料と分量（1人前）

げんたそば	…	65g
[B] げんたつゆ（小さじ1）	…	6g
[B] 水（小さじ1）	…	5g
きゅうり	…	30g
みょうが	…	20g
刻みのり	…	1g

【梅風味鶏そぼろ】

鶏ひき肉	…	40g
[A] げんたつゆ（小さじ1）	…	6g
[A] 酒（小さじ1）	…	5g
減塩梅干しそ漬	…	20g
白ごま	…	3g

■作り方

【下ごしらえ】

◆きゅうりは千切りにし、水に放つ　◆みょうがは縦半分に切り薄切りにし、水に放つ
◆減塩梅干しそ漬は種を取り、みじんぎりにする　◆[B]のげんたつゆと水を合わせておく

① 鍋に鶏ひき肉と[A]のげんたつゆ、酒を入れ、中火で火にかけながらよく混ぜ、炒り煮にします。
しっかりと火が通ったら火を止め、冷ましておきます。

② みじん切りにした減塩梅干しそ漬と白ごまを①に加え、混ぜ合わせます。

③ げんたそばを沸騰したたっぷりの湯で9分茹で、冷水に取り、よく洗います。

④ げんたそばの水気をよく切り、ボウルに入れて、合わせておいた[B]を加えてよく絡めます。

⑤ 器に④のげんたそば、②の梅風味鶏そぼろを盛り付け、水気を切ったきゅうりとみょうがを添え、刻みのりをのせます。

⑥ 全体をよく混ぜ合わせてから、お召し上がりください。

〔まめ知識〕

ふっくらと丸みのあるものが美味しいみょうがを選ぶポイントです！　アクを抜くため刻んだ後、水にさらしますが、長時間水にさらすと香りがなくなってしまうので注意しましょう。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
367kcal	12.6g	5.6g	65.3g	63.8g	1.5g	332mg	65mg	116mg	–	–	1.7g

2015/8/19作成　参考：日本食品標準成分表2010年版

ケアフーズプラザ アールエス