



ぽっかぽっか中華風 煮込みにゅう麺

TJ_AH26II_レシピ



【使用商品】

130.げんたそうめん

134.中華スープの素



⑥材料と分量 (1人前)

げんたそうめん	・・・	60g	もやし	・・・	20g	オイスターソース	・・・	3g
中華スープの素	・・・	4.2g(1/2袋)	にんじん	・・・	20g	食塩	・・・	0.5g
ごま油(炒め用)	・・・	5g	しいたけ	・・・	10g	ごま油(仕上げ用)	・・・	5g
			小松菜	・・・	20g	水	・・・	300ml
			鶏もも肉(皮なし)	・・・	20g	しょうが(お好みで)		

⑥作り方

【下ごしらえ】もやし：ひげを取る。にんじん：もやし程度の細切り。
しいたけ：薄切り。小松菜、5cm程度のざく切り。鶏もも肉：脂身を丁寧にとる。

- ①にんじん・しいたけ・もやし・小松菜をたっぷりのお湯でゆでる。
- ②お鍋に、ごま油(炒め用)をいれ、鶏もも肉を炒め、①の野菜を入れて、油が食材に回ったら、分量の水を入れる。
- ③②が沸いたら、灰汁をとり、「中華スープの素」・オイスターソース・塩を入れる。
- ④③に「げんたそうめん」を半分に折り、入れて、規定のゆで時間(2分)煮て、仕上げにごま油をかけ、器に盛り付ける。

お好みでおろし生姜を添えてお召し上がりください。



ポイント

★お鍋一つで作る事ができる、お手軽スピードメニューです。
そうめんをそのまま煮込むことでとろみがつき、寒い時に体が温まる一品です。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食物繊維	食塩相当量
363kcal	7.9g	279mg	93mg	1.5g	1.7g