

暑い日にぴったりなメニュー!

## バンバンジー風そうめん



Emi full  
 エミフル従業員  
 おすすめ  
 メニュー

### ■材料〈4人分〉

若とりもも肉	2枚(約500g)
塩・こしょう	少々
酒	少々
きゅうり	1本
トマト	1個
そうめん(乾燥)	400g
◆A ごまだれ または、ごまドレッシング	100ml
めんつゆ(2倍濃縮)	100ml
水	50ml
白ごま	大さじ1
ラー油	少々

### ■作り方…調理時間約15分

- ①とり肉は塩・こしょう・酒をふり、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分、ひっくり返して2分かけ、火を通す。よく冷ましてから細切りにする。
- ②きゅうり・トマトは細切りにする。
- ③ボウルにAを合わせる。
- ④そうめんは袋の表示通りにゆで、水洗いをし、水気を切る。
- ⑤器に④を盛りつけ、③を少しかけ、①・②を盛りつけ、さらに③をかける。お好みでラー油をかけていただく。

1人あたり: 783kcal

ここがポイント

- ・とり肉は皮目を下にして切ると切りやすいです。
- ・合わせたたれをそうめんからためても食べやすいです。

この街に、あってよかった。

FUJI