

薬味のシャキシャキ食感がおいしい冷たいそば

## 具だくさんの鶏薬味そば



## ■ 材料〈4人分〉

そば(ゆでたもの)……………	4玉
若とりささみ……………	4本
塩……………	少々
酒……………	大さじ1
ブロッコリースプラウト……………	3パック
サラダほうれん草……………	50g
みょうが……………	5個
溶きたまご……………	1個分
サラダ油……………	小さじ1/2
かに風味かまぼこ……………	80g
昆布茶……………	小さじ1
◆A	
めんつゆ(2倍濃縮)……………	150ml
水……………	150ml
オリーブ油……………	小さじ2
削り節……………	6g

## ■ 作り方…調理時間約20分

- ①ささみは筋を取り、耐熱皿に並べ、全体に塩・酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで約2分半加熱する。粗熱が取れたら、食べやすい大きさに手で裂いておく。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り取る。サラダほうれん草は、4cm程度の幅に切る。みょうがは縦半分に切って芯の部分を切り取り、縦方向にうす切りにし、水に5分さらす。
- ③フライパンにサラダ油をうすくひき、溶きたまごを流し、すぐにフライパンを傾けながらうすく広げる。表面が固まりだしたら裏返す。裏面はさっと焼いて取り出し、半分に切り、細く千切りにし錦糸卵をつくる。
- ④ボウルに②・裂いたかに風味かまぼこ・①・③・昆布茶を混ぜ合わせる。
- ⑤そばは、熱湯で1分ゆでてざるに上げ、流水でもみ洗いして水気を切る。
- ⑥器に⑤・④を盛りつけ、削り節のをせ、混ぜ合わせたAをお好みの量かけていただく(つけ麺としていただくのもよい)。

1人あたり:365kcal



- ・ささみの加熱時間は様子を見ながら調節してください。
- ・錦糸卵は、うす焼きたまごを焼いた後、一旦冷凍すると、細く綺麗に切りやすくなります。