

フォー風★温そうめん



材料 (2人分)

そうめん 3束(150g)
鶏ささみ 4本
塩麴 大さじ2
もやし 100g
料理酒 小さじ2
おろししょうが 小さじ2
ナンプラー 小さじ2
レモン汁 小さじ2
トマト お好みで
小ねぎ 適量
こしょう 適量

所要時間 20分
費用目安 400円前後

作り方

- ① ささみはポリ袋に入れて塩麴を加えて揉みこみ、冷蔵庫で10分程おく。
- ② もやしは軽く洗い、耐熱皿に入れてラップをし、レンジで1分半程加熱する。
- ③ 鍋に500mlの水を入れて沸騰させ、料理酒、おろししょうが、①を塩麴ごとに入れて中火で3分加熱する。
3分経ったら火を止めて鍋に蓋をし、5分放置する。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、そうめんを規定時間通り茹でる。
茹でたら冷水にさらし、水気を切って器に盛りつける。
- ⑤ ③にレモン汁、ナンプラー、こしょうを加えて混ぜ、そうめんの上からかける。
- ⑥ 水気をよく切ったもやし、ほぐしたささみ、トマト、小ねぎを盛り付けて完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー	299kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	1.7g
炭水化物	34.8g
食塩相当量	1.8g
食物繊維	2.2g

夏の定番のそうめんを普段と少し違ったアレンジで♪
しょうが、ねぎには身体を温める効果があり、冷え性改善にぴったりの食材です。また、一般的な塩麴の塩分濃度は13%なので、食塩と比較すると塩分量を約1/5に抑えることができます。塩麴に漬けることで旨味もUPするので、おいしく減塩するのにおすすめです。
パクチーやミント、ライム、レモン等のせて本格的なフォーを楽しんでも◎

*減塩のため汁は残してお召し上がりください★