

酸味と辛味でやみつき 冷やし酸辣そうめん



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

酢は種類によって酸味が変わるので、お好みで調節してください。
ブラックペッパーは多めに振るのがおすすめです。

材料(2人分)

そうめん……………2人前
サラダチキン……………1/2枚
チンゲン菜……………1株
錦糸卵……………適量
小ねぎ……………適量

水……………400ml
酢……………小さじ4
鶏ガラスープの素(顆粒)
……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1
ラー油……………小さじ1/4～
ブラックペッパー…適量

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。
- 2 ボウルにAの水以外を入れてよく混ぜる。
調味料が溶けたら水を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、チンゲン菜をさっと茹でて冷水に取り、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- 4 湯が再び沸いたらそうめんを入れ、規定時間茹でてザルにあげ、冷水でしめて水気を切る。
- 5 器に4、1、3、錦糸卵をのせて2を注ぎ、小口切りにした小ねぎを散らす。