



焼きそうめん

《調理時間：20分》

このレシピで
約102g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- そうめん(乾)……………60g
- 鶏むね肉……………100g
- 酒……………大さじ1
- 人参……………1/5本
- 玉ねぎ……………1/3個
- ピーマン……………大1個
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 顆粒中華だし……………小さじ1/3
- しょうゆ……………小さじ1
- にんにく……………1/2かけ
- しょうが……………親指大1個
- ごま油……………大さじ1
- ブロッコリー……………1/5株
- トマト(くし形)……………4切れ



そうめんは味がすぐに染み込むので、しょうゆはフライパンの端から入れて手早く炒めることがポイント！そうめんを茹でるときにブロッコリーも一緒に茹でることで時短になります！ レシピ/下関市食生活改善推進協議会(菊川支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー265kcal たんぱく質16.2g 脂質9.5g 炭水化物31.4g 食塩相当量1.2g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

1 そうめんは沸騰したお湯で2分茹でて、水洗いし、水気を切っておく。

(付け合わせのブロッコリーも小房に分け一緒に茹でる。)

2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒を入れ、5分置き、キッチンペーパーで水気を切っておく。

3 にんにく、しょうがはみじん切りに、それ以外の野菜はせん切りにしておく。

4 フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。

5 鶏肉を入れ、塩、こしょうをし、肉の色が半分くらい変わったら人参、玉ねぎ、ピーマンの順に加え炒める。

6 野菜に火が通ったら顆粒中華だしの半量を振りかけてさらに炒める。

7 **1** のそうめんを加え、残りの顆粒中華だしを入れ炒める。しょうゆをフライパンの端から回し入れて手早く炒めて器に盛る。

8 **1** のブロッコリーとトマトを飾る。