



監修：前川メグ先生

きゅうりと鶏ささみの そうめん

1人分 373kcal



きゅうりは夏の食卓によく登場する生野菜。栄養価はあまり高くありませんが、夏の体を冷やし、水分補給の一助にもなります。きゅうりとめん類では、冷やし中華など中華系のものが思い浮かぶかもしれませんが、そうめんとの相性もととてもよいのです。食欲のないときにもさっぱりと食べられ、鶏ささみと合わせれば良質のたんぱく質も摂取できます。

材料(4人分)

きゅうり ————— 2本
鶏ささみ ————— 4本
ザーサイ ————— 70g
白ごま ————— 少々

そうめん ————— 6束
めんつゆ ————— 適量

<薬味>

ねぎ・みょうが・わさび — 各 適量

氷 ————— 適量

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、筋を取り除いた鶏ささみを弱火でゆでて粗熱をとり、細切りにする。
- ② きゅうりは千切りにし、ザーサイは細切りにする。
- ③ ボウルに①と②を入れ、さっと合わせる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆで、冷水に取って洗い、氷水で冷やす。
- ⑤ ③に白ごまを加えてさらに合わせる。
- ⑥ 器に水気を切った④を入れ、⑤と氷を盛る。
- ⑦ めんつゆ、刻んだねぎとみょうが、わさびを添える。

★塊のザーサイを切って使うときは、塩抜きしてから使用してください。

★上にのせた具とそうめんを混ぜ合わせて食べましょう。

★そうめんを盛った器には氷を入れてください。そうめんはめん同士がくっつかない状態でつるりいただきます。