



監修：曾根小有里先生

そうめんに甘酸っぱいコチュジャンだれを混ぜ、オクラやトマトをのせた彩りよい韓国風あえめんです。オクラのネバネバ成分のペクチンは水溶性食物繊維の一種で整腸作用が期待できます。オクラに含まれるカリウムが浸透圧の調整などの働きをし、ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節してくれます。

材料(4人分)

オクラ	12本
鶏ささみ	4本(160g)
そうめん	5束
コチュジャン	大さじ4(72g)
酢、白いりごま	各大さじ2
ごま油	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1/2
ミニトマト	4個



1人分 388kcal



オクラの 韓国風そうめん

作り方

- ①オクラは塩をふって板ずり※する。
- ②鶏ささみは筋を除いて耐熱皿にのせ、塩、酒各少々(分量外)をふり、ふんわりとラップをする。
- ③②を電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して、ラップをしたまま粗熱をとり、食べやすく割く。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんと①をゆで、氷水にとって洗い、ザルにあげる。
- ⑤そうめんはペーパータオルで水気をふき、オクラはガクを除いて小口切りにする。
- ⑥ボウルに④を混ぜ合わせてそうめんをあえ、③、オクラ、4つ割りにしたミニトマトを添える。

※うぶ毛をとり、きれいな緑色に仕上げるために、まな板の上に置いて塩を振り手で転がすこと。