

鶏ネギ香味つけそば

食後にのどがかわきません!



1.7g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

茹でそば（無塩）	2人前	
ほうれん草	100g	
だしパック	1袋	
水	200ml	
減塩だしつゆ	60ml	
ごま油	小さじ2	
鶏もも肉	60g	
長葱	1/2本	柚子皮 少々
椎茸	2枚	一味唐辛子 少々



作り方

※だしつゆはヤマキ減塩だしつゆを使用

1. 小鍋にだしパックと水を入れ、火にかけてだしをとる
2. フライパンにごま油を熱し、薄切りにした鶏肉と3cmの筒切りにした長葱、薄切りにした椎茸を焼き色がつくまで焼く。
3. 1に、2とだしつゆを加え、煮立たせてあくをとる。
4. そばは茹でて水洗いし、水気を切って器に盛る。ほうれん草は茹でて水にさらしてから、水を切り、3cmに切って合わせて盛る。
5. 食べる直前に柚子皮を盛り、一味唐辛子を好みで振る。