

2023 年 12 月号

【料理名】ほうれんそう入りゆず鶏そば



【献立】

きのこのバターじゃようゆ炒め
大根の漬けもの

【調理時間】20 分

【カロリー】326 kcal

【塩分】2.8g

【主材料】（2 人分）

ほうれんそう……1 束（200g）

鶏ささ身（筋なし）……2 本（100g）

乾そば……160g

A だし汁……3 ½ カップ

A みりん……大さじ 2

A うす口しょうゆ……大さじ 1 ½

A 塩……小さじ 1 ½

ゆずの皮（せん切り）……適量

【作り方】

1. 鍋に湯 2ℓ を沸かし、弱火にしてささ身を 4 分ほどゆでる。ざるに上げて粗熱をとり、食べやすくさく。
2. ①の湯を沸騰させ、ほうれんそうを根元から入れ、葉も沈めてさっとゆでる。冷水にとってさまし、水気を絞って 5 cm 長さに切り、さらに水気を絞る。湯はとりおく。
3. 別の鍋に A を合わせて強火にかけ、煮たったら①とほうれんそうを加えてとろ火にかけておく。
4. ②の湯でそばを表示通りにゆで、湯をきる。器に盛り、③をかけてゆずの皮をのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。