

韓国料理をアレンジ

そうめんの冷麺仕立て

Recipes for everyone!

2013年5月号



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

500 kcal



塩分

5.9 g



調理時間

20 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		22.4 g
脂質		7.7 g
炭水化物	糖質	76.1 g
	食物繊維	4.5 g
カルシウム		70 mg



材料（2人分）

そうめん	200g
長ねぎ	5cm
きゅうり	1/2本
焼豚（市販）	4枚
白菜キムチ	100g
卵	1個
煮干し	7g
鶏がらスープ（液体）	3カップ
〔A〕 にんにく（すりおろし）	少々
〔A〕 しょうゆ、ごま油	各小さじ1
〔A〕 酢	大さじ1
〔A〕 塩	小さじ1



作り方

- 1 鶏がらスープに頭と腹わたを取った煮干しを30分ほどつける（時間外）。火にかけて沸騰させ、アクをすくいながら2～3分煮てこし、Aを加えて冷蔵庫で冷たくなるまで冷やす（時間外）。
- 2 長ねぎは白髪ねぎに、きゅうり、焼豚は細切りに、キムチはざく切りにする。卵はゆでて殻をむき、半分に切る。
- 3 そうめんはたっぷりの熱湯でゆで、ざるに上げて冷水にさらし、水けをきって器に盛る。
- 4 3に2をのせて1を注ぐ。
- 5 ※〈献立〉いんげんのごま和え、りんご



レシピに使われている商品

CGC そうめん 500g（100g×5束）