

～フレッシュトマトのつけ麺～



めん 麺 (1人分)

ちゅうかめん 中華麺	たま 1玉
とり 鶏ササミ	まい 2枚
たまご 卵	こ 1個
きゅうり	ほん 1/2本
もやし	ふくろ 1/4袋
ミニトマト	こ 3～4個

トマトつけ汁

水	150cc
かりゅう 顆粒チキンスープ	小さじ1
しお 塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1
トマト	大1/4個 (100g)
めんつゆ	大さじ1
さとう 砂糖	大さじ1/2
す 酢	小さじ1 (お好みで)
コショウ	てきりょう 適量
サラダ油	小さじ1/4

つけ汁 作り方

- 1) なべ みず 鍋に水150ccを入れ、しお かりゅう 塩、顆粒チキンスープを入れる。

に た 煮立ったら食べやすい大きさにき 切ったササミを入れてに 煮る。

に 煮えたササミをと 取り出す。
- 2) ササミをと 取り出した なべ 鍋でもやしをゆ 茹でる。

もやしに ひ と お 火が通ったらと 取り出す。
- 3) めんつゆ、さとう す 砂糖、酢を入れる。
- 4) ひ と 火を止めあら みじんき に切ったトマトを入れる。さ 冷ましておく。
- 5) さいご 最後にごま あぶら 油を入れる。

めん やさい ようい 麺と野菜の用意

- 1) ゆ ようい お湯を用意してめん ゆ 麺を茹でる。

やわ 柔らかめにゆ こおり ひ 茹でて氷で冷やしておく。
- 2) きゅうり はせんぎ 千切りにする。
- 3) たまご はと 溶きほぐし、あぶら 油をひいたフライパンでうす や 薄焼きにする。

や 焼きあがったらほそ き 細く切る。
- 4) さら めん ようい 皿に麺と用意したぐざい 具材（きゅうり・たまご・もやし・ミニトマト）を盛り、

つけ汁 じる につけていただく。

※ さとう す 砂糖と酢はお好みで