

ごまつゆそうめん



できあがり 2人分

材料

そうめん	2束
めんつゆ (市販・ストレート)	300ml
すりごま白	大さじ4
鶏むね肉	50g
錦糸卵	1/2個分
おくら	2本
貝割れ大根	適量
みょうが	少々

作り方

- ① たっぷりの熱湯でそうめんをゆで、冷水にとり、ぬめりを取る。
- ② めんつゆにすりごま白を加え混ぜる。
- ③ 鶏むね肉は酒と塩少々（分量外）をふり、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱して冷まし、細かくさいておく。
おくらはさっとゆでて斜め切りにし、みょうがは小口切りにする。
- ④ 器にそうめんを盛り、③をのせ、②のごまつゆをかけます。