

ひやむぎのサツパリにゅう麺風



材 料 (2～3人分)

ひやむぎ(1袋), 葱(1/2本), 鶏ささみ(2～3本), 麺つゆ(水と合わせて600cc)
粉末だし(5g), 大根おろし(適量), なめたけ(適量), 梅肉(少々), 飾り用の大葉やきゅうり(少々)

作り方

鍋で一口大に切った葱と鶏ささみを軽く炒める。
鍋に麺つゆと粉末だしを入れ, 弱火で煮る。
熱湯が入った鍋でひやむぎを3分ゆでる。
麺が茹で上がったら, ザルにあけて冷水でしめる。
皿に煮立てた汁を入れ, ひやむぎを山のように盛る。
ひやむぎの上に大根おろしと梅肉をあわせた, なめたけを盛る。
彩りで大葉やきゅうりの皮の千切りを散らす。

ワンポイントメモ

「ひやむぎ」の代わりに「細うどん」もおススメ。
夏は汁を冷たく, 冬は温かくしてお召し上がり下さい。