

今月の レシピ



冷たいつゆと
梅干しの酸味が◎
夏バテで
食欲がないとき
でもさっぱり
いただけます！

冷やし梅そうめん

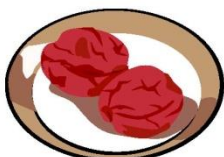
●材料(1人分)

そうめん(ひやむぎでもOK) 100g 鶏ささみ 1/2本 酒少々
梅干し 1/2個 ねぎ 適量 みょうが 1/2個 青じそ 1枚
かつお節 適量 白だしつゆ+水 200cc 氷 適量

●作り方

- ①鶏ささみは酒をかけて電子レンジで3分程度加熱する。粗熱が取れたらほぐす。
- ②ねぎは小口切り、みょうがは縦半分に切って斜め薄切り、青じそは千切りにする。梅干しは種を取り除く。
- ③そうめんは表記通りにゆでて、冷水で冷やして、水気を切る。
- ④器に氷を入れ、③を盛り、上に①・②を盛り合わせ、かつお節をふりかける。水で薄めたつゆをかける。

効用



うめは医者いらずと言います。梅干しは、クエン酸が含まれており食欲増進や疲労回復に効果があります。ただ、塩分も多いのでとり過ぎには注意しましょう。