



「鶏そうめん」 2人分



オクラ、大葉、トマト、茗荷、とうもろこし、枝豆・など野菜たっぷりどうぞ。
 鶏もも肉 200g と水カップ3 を鍋に入れて中火にかけ煮たったら火を弱めアクを取り、
 酒大2、生姜薄切り 1/2 かけ、ネギの青い部分 6cm くらい、
 塩小1 を入れ 20 分ほど煮て火を止めそのまま冷ます。

冷めたら鶏肉を取り出し、茹で汁をこして冷蔵庫へ。

オクラはよく洗って板ずりし、薄く切っておくか、茹でて 5mm くらいに切る。

トマトはヘタを取り 1cm 角くらいに切る。大葉、茗荷は千切りする。

そうめんは袋通り茹で、冷水でぬめりをとり水けをよく切る。

器にそうめん、野菜、食べやすい大きさに切った鶏肉、冷やした茹で汁を注ぎ、
 おろし生姜を入れて出来上がり。

* 新鮮なオクラは生のままでも OK。しっかり食感です。

ネバネバが好みの方は茹でるのがおすすめです。

* 写真は赤オクラを使用。赤オクラは加熱すると

緑色（あまり綺麗な色ではないです。）になります。

赤色を活かして生で薬味、トッピングなどで使用してみましょう。

* トマトは好みの種類で OK です。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
 #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
 皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880