

親子丼風ざるきしめん

きしめん

通年

- きしめんは、ツルっとのどごしがよくモチモチ食感のきしめん（平麺）。
- ざるうどんのつゆを温かいつゆにアレンジした親子丼風のつけ麺。
- ざるつゆにみりんと鶏肉を加えて卵でとじただけの簡単レシピ。

きしめんのつゆで簡単親子丼風つけ麺



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 591kcal

材料名	分量	カロリー
ざるうどん(2食つゆ付)	490 g	756
鶏もも肉	100 g	200
卵 2個	112 g	170
ねぎ 10cm程	36 g	10
三つ葉 1束	41 g	5
みりん 大1	18 g	41

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	ねぎは縦半分は切って1cm程度の長さに切り、鶏もも肉も小さ目の一口サイズに切っておく。
②	鍋に添付のつゆとみりんを入れ、沸騰したら鶏肉を加え、火が通ったら溶き卵を流し入れる。
③	三つ葉は洗って3cmくらいの長さに切っておく。
④	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りして水でよく洗い水気をきってから器に盛り付ける。
⑤	つけ汁も器に盛り付け、三つ葉を乗せて出来上がり。