

# お花畑ぶっかけきしめん

きしめん

春

- 麺は、ツルっとのどごし抜群でモチモチ食感のきしめん（平麺）。
- かつおの風味が香る上品な和風のつゆは、ぶっかけきしめんピッタリ。
- 彩りのよい野菜や卵を盛り付けて、麺とつゆは、冷たくても温かくても絶品です。
- “ひなあられ”などをそえて、ひなまつりメニューの1品として。

## 色鮮やかな春野菜で彩るお花畑をイメージしたお祝いレシピ



▼使用商品▼  
きしめん

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 456kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(2食)	740g	652
水(またはお湯)	400ml	-
鶏むね肉	100g	191
下味用 塩・コショウ	適量	-
菜の花 2~3茎	100g	28
うずらの卵	20g	38
みょうが 1個	20g	3

### ▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	鶏肉は一口大にそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけておく。
②	耐熱皿に肉を並べ、酒をふり入れラップをし、肉に火が通るまで電子レンジで温める。
③	うずらの卵は固ゆでにして半分に切り、みょうがは洗って千切りにしておく。
④	菜の花はさっと塩ゆでし、水気をきって4cm程度の長さに切る。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>2分程</b> ゆで、湯切りしてよく水で洗い、水気をきっておく。
⑥	器に麺と具材を飾り付けた後、分量の水でわたつゆを注いで出来上がり。