

きしめん

通年

# ごまみそつけ麺(きしめん)

- きしめんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- ネギと鶏肉をごまみそめんつゆで煮込むと旨味とコクがアップ！つけだれにピッタリ。
- のどごしのよいきしめんと、市販たれを使ったお手軽レシピ。

## 市販のごまだれにネギと鶏肉で風味アップ！お手軽つけ麺



▼使用商品▼  
きしめん

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 443kcal

| 材料名          | 分量    | カロリー |
|--------------|-------|------|
| きしめん(麺のみ) 1食 | 180g  | 360  |
| ごまみそめんつゆ     | 100ml | 156  |
| 希釈用水         | 200ml | —    |
| 鶏もも肉         | 100g  | 200  |
| ネギ 10cm      | 14g   | 4    |
| 温泉卵          | 2個    | 166  |
|              |       |      |
|              |       |      |
|              |       |      |
|              |       |      |
|              |       |      |
|              |       |      |

### ▼作り方▼

参考調理時間 15分

|   |   |
|---|---|
| ① | 鶏肉は2cm角にしてネギは小さめの短冊切りにする。                               |
| ② | 鍋にごまみそめんつゆと水を入れ、鶏肉とネギも入れ、鶏肉に火が通るまで煮て器に盛る。               |
| ③ | ふっとうしたお湯で麺を <b>1分半程</b> ゆで、湯切りした後に水で洗い、水気をきってから器に盛り付ける。 |
| ④ | お好みで温泉卵をつけ汁に入れて出来上がり。                                   |
|   | ※白髪ねぎをつけ汁に飾ると見栄えがよいです。                                  |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |