

学生の手作りレシピ

胡麻だれ つけそば

【1人分：605kcal】



材料(4人前)

〈1.そば〉

ゆでそば… 1人200gを4人分

〈2.トッピング〉

鶏ささ身 …………… 120g

酒……………大さじ4/5

葱…………… 35g

セロリ …………… 30g

〈3.胡麻だれ〉

生姜…………… 10g

にんにく …………… 3g

練り胡麻 …………… 大さじ2と2/3

醤油…………… 大さじ2と2/3

みりん ……………大さじ1

三温糖……………大さじ1/2

かつおだし ……………小さじ1/2

一味唐辛子…………… 少々

水(鶏肉の茹で汁) …… 200ml

作り方

- ①鶏ささ身に酒を振りかけ、沸騰したお湯に入れ、再沸騰後に蓋をして火を止め、30分程度余熱調理し、手で裂く。
- ②葱は小口切り、セロリは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ④胡麻だれの練り胡麻以外の材料を鍋に入れて加熱し冷ます。
- ⑤④に練り胡麻を混ぜ、器に盛り付ける。
- ⑥器にそばを盛り付け、①②を載せる。

～POINT～

鶏ささ身は、余熱調理する事により、ふっくら軟らかく仕上がります。