

【鶏塩すだちそうめん】

☆ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るタンパク質の摂取が不可欠です。
良質なタンパク質を含む肉や魚、卵、大豆製品を毎食取り入れましょう。

材料（4人分）

ささみ	2本
生姜	1片
長ネギの青い部分	1本分
酒	大さじ2

A	だし汁	大さじ4
	薄口醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
	塩	少々

そうめん	4束
すだち	4個



作り方

1. 生姜は皮ごと薄切りにする。鍋に水 600ml と酒、生姜、長ネギの青い部分を入れて火にかける。沸騰したら、ささみを加えて1分間煮る。火を止め、蓋をして10分間蒸らす。具材を取り出し、茹で汁を濾す。
2. 濾した茹で汁にAの調味料を加えて沸騰させる。火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
3. 1のささみをほぐし、筋を取りのぞく。すだちは皮ごと薄くスライスする。
4. そうめんを袋の表示通りに茹で、冷水でしめる。器にそうめん、ささみ、すだちを盛り付ける。冷やした2の鶏塩だしをかけ、お好みで氷を浮かべる。

栄養価（1人分） エネルギー 215kcal、蛋白質 12.5g、塩分 1.8g