

お手軽減塩レシピ

【めんつゆジュレと食べるそうめん】

寒天で固めて砕いためんつゆジュレをそうめんと一緒に食べます。
溶けやすいゼラチンではなく寒天を使いました。
好きなものをトッピングして、そうめんのアレンジレシピを楽しみましょう♪

材料(2人分)



そうめん	200g
シーチキン	1缶
カニかま	4本
ささみ	2本
コーン	60g
大葉	4枚
プチトマト	4個
めんつゆ	大さじ2 (2倍濃縮使用)

粉寒天	2g
水	200cc

作り方【1人分の食塩相当量:1.8g】

- ① 粉寒天に水を入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
(水量が多ければ時間を長くしてください)
- ② 粉寒天が溶けたらめんつゆを混ぜ冷蔵庫で固める。
- ③ ささみは茹でて食べやすい大きさに割く。
- ④ そうめんを茹でて器に盛る。
- ⑤ ささみ、カニかま、シーチキン、コーン、大葉、
プチトマトを盛りつける。
- ⑥ 固まっためんつゆ入り寒天を泡立て器などで砕く。
- ⑦ ⑤に⑥をちらしながらのせる。

できあがり！

