

7月のお手軽減塩レシピ

【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用しました。

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入れ冷蔵庫で固める
- 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、
プチトマトを盛り付ける
- 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！

