

韓流そうめん

1人前 424kcal 炭水化物 59g たんぱく質 17.1g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 3.2g



韓国冷麺をそうめんで作ります。
1束のそうめんが見事にボリュームアップ！！
一品でお腹いっぱいになります。
甘辛な味付けで食も進みます。
味付けの決め手は「コチュジャン」
本格的な韓国冷麺の味が楽しめます。



材料(2人分)

- ・そうめん(干) 2束(100g) 茹でて 300g
- ・もやし 100g(1/2袋)
- ・きゅうり 小1本(100g)
- ・細ネギ 6~7本(30g)
- ・キムチ 60g
- ・ゆで卵 2個
- ・プチトマト 10個

たれ

- コチュジャン 大さじ2杯
- 酢 大さじ2杯
- めんつゆ(ストレート) 大さじ2杯
- ごま油 大さじ1杯
- にんにくすりおろし お好みで

作り方

- 大きめのボールに の材料を良く混ぜ、たれをしておく。
- 茹で卵を作る。
- きゅうりは斜め切りにしてから細切りにし、細ネギもきゅうりの長さにそろえて切る。
- もやしはサッと茹で、ざるにあげ水気をよくきっておく。
(めんどうなら、そうめんと一緒に茹でてもOK)
- そうめんをゆで、冷水にさらしざるにあげてよく水気をきる。
- のボールに を入れてよく混ぜ合わせる。
- 皿に盛りつけ、キムチを乗せ茹で卵とプチトマトを添える。

おいしく作るコツ

- もやしとそうめんの水をよくきってたれと混ぜてください。
- 水っぽくなってしまうと味がぼけてしまいます。