

『かんたん朝食レシピ』

おうちで作るカンタンだけど、ひと手間かかるレシピです！
お休みの日など時間があるときに(*^^)v!!



鶏のにゅうめん

エネルギー 170 kcal
たんぱく質 13.0g

＜材料＞1人分

そうめん(乾) …30g	水 …300g
鶏むね肉 …40g	醤油 …3g
にんじん …20g	酒 …3g
シメジ …20g	
青ネギ …5g	
鶏ガラだし …1g	



＜作り方＞

1. 鍋に水、鶏ガラだし、一口大に切った鶏肉、短冊切りにしたにんじんを入れて火にかけます。
2. 沸騰したら弱火にし、にんじんがやわらかくなったら、さいたまシメジを入れます。
3. シメジに火が通ったら、醤油、酒で味をつけます。 
4. 別の鍋でそうめんをゆで、器にゆでたそうめんとスープをいれ、青ネギを散らして

完成 

コメント 寒い季節にぴったりの温かいにゅうめん！

具材を増やして、栄養バランスが整った朝ごはんにしても Good！