



宮城学院女子大学さんとの共同企画

Cook park

今月は
夏バテでも
つるっと食べれる
疲労回復!
麺料理

用意する食材(2人分)

蕎麦……………2束
鶏胸肉……………100g
酒、塩……………少々
片栗粉……………適量
大根……………200g
すだち……………2個
みょうが……………1個(お好み)
こねぎ……………1本(お好み)

★だし……………600ml
★薄口醤油……………大さじ4
★酒……………大さじ3
★みりん……………大さじ2



「鶏のすだちみぞれ蕎麦」

1



鶏胸肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒と塩を揉んでおく。ペーパーで水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶしておく。

2



大根はすりおろし、みょうがは千切り、こねぎは小口切りにしておく。すだちは横に1~2mm程度の薄さで輪切りにしておく。

3



鍋に★をすべて入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、片栗粉をまぶしておいた鶏むね肉を茹でる。茹であがったらだしごとボウルに入れ、氷水に当てて冷やし、粗熱が取れたらすだちを加えて冷蔵庫で冷やす。

4



沸騰したたっぷりのお湯で6~7分(お好みの硬さに)蕎麦を茹でる。茹であがったらざるにあげ、ボウルに入れた冷たい溜め水でやさしくヌメリをとる。

5



蕎麦を器に盛り、③のだしをかけ、茹でた鶏肉と②を綺麗に盛り付けたりできあがり!

今回のレシピを考えたのは
村上里菜さんです。

暑い夏でもさっぱり食べられるようにすだちを使ったレシピにしました。鶏むね肉も片栗粉をまぶして茹でた「水晶鶏」にすることでつるっと食べられます。食品栄養学科3年生



Point

すだちにはレモンにも負けないくらいのビタミンCとクエン酸が含まれています。この2つは疲労回復に効果的な栄養素であり、鶏肉に含まれている良質なたんぱく質はビタミンC吸収のお手伝いをしてくれます。効率的にビタミンCとクエン酸を摂って夏バテに負けない身体づくりをしましょう!

