



なすときゅうりでさっぱり

## 鶏むね肉の冷やしめん



### 材料 <2人分>

うどん (細乾麺)	140g	お好みの麺つゆ	適量	} A
悠然鶏 (むね肉)	120g	柚子胡椒	小さじ1	
なす	1/2本	青じそ	4枚	
きゅうり	1/2本	すりごま	適量	

### 作り方

1. うどんは表示通りに茹で、水でもみ洗いをする。
2. 悠然鶏(むね肉)に酒(大さじ1)を振りかけ、ラップをしてレンジで加熱する。冷めたら皮を除き裂いておく。
3. なすは薄いイチョウ切りに、きゅうりは薄い輪切りにし、それぞれ塩もみをし絞る。青じそはせん切りにする。Aの材料を合わせておく。
4. 器にうどん、悠然鶏(むね肉)、なすときゅうりを混ぜ合わせたものを盛りつけ、Aをかけ、すりごま、青じそを散らす。



### 食事バランスガイド

調理時間 **18** 分



- 主食(ごはん、パン、麺)
- 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品 ● 果物

#### 1人分

エネルギー	343kcal
塩分	4.1g
脂質	1.9g