



CGC グループとミツカンは

お料理する人を応援します!

誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

MENU

とろみつけそば

今回のテーマ

この時期は、人と集まる機会も増え、脂肪の多い食事に偏りがち。食べる量もついつい増えてしまいます。食物繊維をしっかり摂ってお腹の調子をととのえてあげましょう。

つけそばにすれば、食べる量を調節して食べ過ぎ防止、エネルギーコントロールがしやすいです。

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



小田真規子の

食材 **3**つ

×

10分でおいしい
メインディッシュ

【材料 (2人分)】



鶏ささみ
..... 3本(約150g)
1本を斜め8~9等分に切る。



ごぼう
..... 1/2本(80g)
ピーラーでリボン状にむき、水に5分さらして水けをきっておく。



そば(乾麺)
..... 200g
パッケージの表示通りにゆでて冷水でしめる。

ミツカン 追いがつお®
つゆ2倍 小さじ2
片栗粉 大さじ3
ごま油 大さじ1/2
水 200ml
A ミツカン 追いがつお®
つゆ2倍 100ml
生姜(すりおろし) 1片分
万能ねぎ(小口切り) 適宜

今月のおすすめ Pick Up!

ミツカン 追いがつお®つゆ2倍

かつおで2回だしをとる日本料理のプロの技を取り入れた「追いがつお® つゆ」。 「旨みだし」と「香りだし」の2つのだしに、「絹ぶし製法」できめ細やかに挽いたかつおぶしを加えました。かつおぶしが生み出すつゆのほのかなにこりが、料理をおいしくするだしの決め手です。

濃縮2倍タイプでプロの味をご家庭で手軽に再現できます。そばやうどんのつゆとしてはもちろん、煮物やつけたれなど、調味料としてお料理にも幅広くお使いいただけます。



一緒に!

昔の大地
北海道産・青森県産
洗いごぼう・泥ごぼう
やわらかく、香りが良い
おいしいごぼうです。



ワンポイントアドバイス!



ごぼうはピーラーでリボン状に薄くむく! アクが抜けやすく、火の通りも早くなり、そばと一緒にすすって食べられます。

ピーラーを使ったこの方法は他のお料理でも大活躍! 短時間で火が通るから、しゃぶしゃぶやスープの具材にしたり、生でも食べやすくなるので、サラダにも最適。かき揚げにしても衣が絡みやすく、まとめやすくなります。

アレンジアイデア

ささみの代わりに... 「豚もも肉の薄切り」もおすすめ! また、油抜きした「油あげ」で代用しても、肉類なしでおいしく召し上がれます。

1人分 517 kcal
塩分 4.3 g



【作り方】

1 鶏ささみに、「ミツカン 追いがつお®つゆ2倍」をもみ絡めて、片栗粉をまぶす。



2 フライパンにごま油を熱し、ごぼうを広げる。その上に1をのせて中火で1分焼き、上下を返して1分焼く。



3 Aを加えて煮立て、そのまま2~3分煮てとろみを出す。煮汁とともに器に盛り、そばをつけていただく。