

雪国まいたけのぶっかけおろしそうめん



材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

そうめん・・・2束(300g)

鶏ムネ肉・・・100g

大根・・・1/4本

オクラ・・・2本

トマト・・・1/2個

麵つゆ・・・100cc

🍽️ 1人分/約644kcal

🕒 調理時間/約7分

作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。
- 2 オクラは塩もみをして(1)と一緒にレンジで1～2分加熱し、輪切りにする。
- 3 鶏肉は塩・こしょうをしてレンジで4～5分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- 4 トマトはひと口大に切り、大根は皮をむきおろす。
- 5 ゆでたそうめんを器に盛り、(2)、(3)、(4)をのせ、麵つゆをかけてできあがり。