



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



もちっとつるっとクリーミー ピーラーきゅうりの冷製豆乳スパゲッティ



一人あたりのエネルギー 549kcal	食塩相当量 3.6g	調理時間 約20分 <small>*スパゲッティを茹でる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- ニッポン オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ 1.8mm 200g
- きゅうり 2本
- 鶏肉 ささみ 2本
- 酒 小さじ1
- 無調整豆乳 400ml
- A 鶏からスープの素(顆粒) 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- ラー油 少々

■作り方

- ①きゅうりはピーラーで薄くスライスする
- ②ささみは耐熱容器に入れ、酒をふり、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分程度加熱して、粗熱を取ってから食べやすい大きさに裂いておく
- ③ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく
- ④鍋に湯を沸かし、袋の表記通りにスパゲッティを茹で、湯切りしてから流水で冷まし、水気を切る
- ⑤器に④を盛り、③とラー油をかける



あたたかい状態で食べてもおいしくいただけます！

cooking memo