

ニラたっぷりゆめん

(2人分)






ニラ	半束	水	600cc
半田そうめん	一束	赤とうがらし	1/2本
鶏ささみ	2本	塩こしょう	少々
長ねぎ	1/4本	ごま油	適量
にんにく	2かけ		
ナンプラー	} 小2		
鶏がらスープの素			

作り方

- 1 そうめんを5～6分ゆで、水にさらしてざるにあげる。
- 2 鶏ささみをそぎ切りにする。
- 3 白髪ねぎを作り水にさらす。
- 4 ニラを5cmの長さに切る。
- 5 沸騰させた水600ccにニンニク、鶏ささみ、赤とうがらし、鶏がらスープのもとを入れ弱火で15分煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
- 6 ⑤にナンプラーを入れる。
- 7 ごま油を入れたフライパンでニラを強火でさっといためる。
- 8 器にそうめん、スープ、ニラ、白髪ねぎを盛り付ければ完成！

