



ビビン麺

調理時間**20分**

材料（2人分）		作り方
手延べそうめん	3束	① そうめんを茹でる
ゆで卵	1個	② わかめはざく切りにする
きゅうり	1本	③ きゅうりはせん切り、ゆで卵は半分に切る
わかめ（塩抜き）	50g	④ サラダチキンは細切りにする
キムチ	80g	⑤ キムチは食べやすい大きさに切る
サラダチキン	50g	⑥ そうめんの上に具材を彩りよく並べて
白ごま	小さじ2	だしをかけ、白ごまをふる
そうめんだし	400ml	

ポイント

食欲の落ちる夏場でも食が進む1品バランス料理です。具材も錦糸卵、ハム等にアレンジができます。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 413kcal たんぱく質 21.2g 脂質 6.1g 食塩 5.3g