



塩鶏の柚子おろしうどん

鶏の旨みが上品に際立つ

難易度：★☆☆

カロリー	kcal
季節	冬レシピ
食材	麺 肉 野菜
効能	冷え むくみ カゼ 疲れ ストレス 貧血
体質	気虚 気滞 陰虚 水毒

材料【4人分】

うどん：4玉

鶏もも肉：1枚（300g）

粗塩：小さじ1

ほうれんそう：1束

おろし大根：200g

ゆず皮：適量

だし汁：カップ5

酒：大さじ1

みりん：大さじ1

しょうゆ(淡口)：大さじ1.5

作り方

- 1 鶏肉に粗塩を揉みこんで10分ほど置く。
- 2 ほうれんそうを茹でて食べやすい長さに切る。
- 3 だし汁に1と酒、みりんを入れて火にかける。火が通ったらしょうゆを加えて調味する。
- 4 うどんを茹でる。器に入れて3をかけ、鶏肉、おろし大根、ゆずの皮をすりおろしてかける。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.