



“さっぱり中華風”焼き野菜と鶏肉のポン素麺

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

冷やしても温めてもおいしい、オールシーズン楽しめる中華風そうめん。
和風めんつゆで食べるそうめんに飽きたら、ぜひ作ってみてほしい一品です。

香り



作って *Eating!*
食べてみました。

“中華ポンつゆ”は焼き野菜や鶏肉とも相性ぴったり。こんなにごま油がポンジュースに合うとは思いませんでした。最後の一口まで飽きずに食べられるので、季節の焼き野菜で年中試したいです。

▶ 作り方

1. 白ねぎは3~4cm幅に切り揃える。アスパラガスは1/3程度、下部分の皮をむいてから3~4cm幅に切り揃える。プチトマトは半分に切る。鶏肉は筋を取って一口大に切り、両面に塩・こしょう・サラダ油をまんべんなく塗る。
2. 魚焼きグリルに白ねぎ・アスパラガス・鶏肉を並べる。鶏肉は皮を上にして置く。中火で3分程度、皮が少しこんがりとなるまで焼き、その後火力を弱火に落とし5~6分程焼く。焼けた野菜から取り出すようにする。
※グリルがない場合はフライパンで焼き目が付くまで焼くようにする。
3. 片手鍋にお湯を沸かし、乾そうめんを茹でる。
4. ボウルに、中華ポンつゆの材料をすべて入れ、素早く混ぜ合わせる。
5. そうめん・焼き野菜・プチトマト・鶏肉を器に盛り、中華ポンつゆを添えてできあがり。

▶ 一口メモ

麺を中華麺やうどんにしてもおいしくいただけます。豚肉で代用するのであれば、バラ肉を使用してカリカリに香ばしく焼くのがポイント。

▶ 材料(4人分)

- 白ねぎ…………… 100g (1本)
- アスパラガス…………… 160g (8本)
- プチトマト…………… 4個
- 鶏もも肉…………… 150g
- サラダ油…………… 小さじ1
- 塩…………… 適量
- こしょう…………… 適量
- 乾そうめん…………… 4束
- ▷ 中華ポンつゆ
 - ポンジュース…………… 100ml
 - しょうゆ…………… 50ml
 - 酢…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - ごま油…………… 小さじ1
 - 塩…………… 適量
 - うま味調味料…………… 適量

