

作品名	牛乳ドレッシングで食べる サラダそうめん	
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳とマヨネーズとみそは相性が良く、常に家にあるものなので、とても手軽に作るができます。味も食べやすく、のどごしの良いドレッシングです。</li> <li>・いつものそうめん、栄養的にもバランスがとれます。また、ラー油で味にアクセントをきかせました。</li> <li>・そうめん以外にもほうれん草のおひたしや、きゅうりやレタスのせん切りにもおいしいです。</li> </ul>	
材料 4人分	牛乳・・・300ml マヨネーズ・・・70ml みそ・・・小さじ1～1 1/2 こしょう・・・少々 にんにく・・・少々 そうめん・・・3束(150g) レタス・・・1/2個 ねぎ・・・1本 キムチ・・・適量 食べるラー油(市販)・・・適量 イタリアンパセリ・・・適量 (好みでパクチーでも)	〈鶏のから揚げ〉 鶏むね肉・・・200g  (A) しょうゆ・・・大さじ1 酒・・・大さじ1 みりん・・・小さじ1 しょうが、にんにく・・・少々  小麦粉・・・適量 揚げ油・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① みそにマヨネーズを入れ混ぜ、牛乳を加えドレッシングを作る。こしょうをふる。</li> <li>② 器ににんにくをこすりつけ、香りをつけておく。</li> <li>③ レタスを一口大にちぎる。氷水につけておき、水をきる。</li> <li>④ ねぎは白い部分を白髪ねぎにし、氷水につけておき、水をきる。</li> <li>⑤ そぎ切りにした鶏肉に(A)の下味をつけ、軽くもみ込む。小麦粉をまぶし、油で揚げる。</li> <li>⑥ そうめんを湯がき、冷水でしめる。</li> <li>⑦ 鶏のから揚げとキムチを1～2cmぐらいに食べやすく切る。</li> <li>⑧ ②にレタスを敷き、そうめん、から揚げ、キムチを盛り、白髪ねぎをたっぷりのせ、イタリアンパセリを飾る。</li> <li>⑨ ⑧に①のドレッシングをかける。別の器に食べるラー油を入れ添える。</li> <li>⑩ 食べるときは、お好みの量のラー油をかけ、全体を混ぜ合わせる。</li> </ol>	
写真		