

ヘルシー食材で今夜もエスニック！ デトックスライスヌードル



■ 材料 ■

あさり 200g/ライスヌードル 60g/唐辛子 1本/生姜 大1片/
ニラ 20g/レモン 1/4個/パクチー 10g/もやし 1/3袋/水
600ml/☆ナンプラー 小さじ1/☆塩 ふたつまみ/☆レモン汁 小
さじ1/☆鶏がらスープの素 小さじ1

■ 下準備 ■

砂出ししたあしりは殻をこすり合わせて、よく洗っておくライ
スヌードルは3分茹で、戻しておく唐辛子の種は取り除き、水
に漬けてふやかしておく

■ 作り方 ■

1. ニラはざく切り、生姜は薄切り、レモンはくし切りにし、パ
クチーは適宜ちぎり、もやしは洗っておく
2. 鍋に水とあさりと生姜、唐辛子を合わせ、あさりの口が開く
まで火にかける（中火10分） ※途中アクを取る
3. (2)に☆の調味料を加えて味を調べ、戻しておいたライスヌ
ードルとニラを加えひと煮立ちさせる
4. (3)の上に(2)のソースをかけ、シュレッドチーズをかけ、具
材をトッピングする5. 器に盛り、生のもやしとパクチー、レモ
ンをトッピングして完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy