

レシピ名	五色そうめん(カレーつゆ)		
調理時間 (2人分)	約 30 分	調理コスト (2人分)	260 円
作り方(2人分) ① 鶏むね肉は、塩コショウをし、フライパンで蒸し焼きにし、そぎ切りにする ② にんじん・きゅうりは線切り、オクラは輪切り、しそも線切りにし、水にさらしておく ③ 薄焼き卵を作り、線切りにする にんじんとオクラは塩ゆでにする ④ そうめんをゆで、冷水でしめる ⑤ たれの材料を混ぜあわせて、たれをつくる ⑥ 皿にハランをしき、そうめんをもり、②③を彩りよく並べ、つけだれを添える(かけて食べてもよい)	食材名	分量 (2人分)	
	そうめん	80g	
	鶏むね肉	50g	
	きゅうり	1/2本	
	にんじん	30g	
	ミニトマト	適宜(6個)	
	オクラ	3本	
	卵	1/2個	卵 焼 き
	サラダ油	少々	
	酒	少々	
	さとう/塩	少々	
	しその葉	2枚	
	めんつゆ(2倍)	20cc	
	水	20cc	た れ
カレー粉	40cc		
ごま油	小さじ1/2		
ひまわり油	小さじ1/2		

★アピールポイント(工夫した点、特徴、PR項目など)

そうめんを栄養的にも、色彩的にもごちそうに見える一品。
 子ども食堂でネパール学生に、日本のそうめんをおいしく食べてもらうため、香辛料のきいたそうめんつゆをかけて食べて頂くため、たれを工夫した。