

【材料（1人分）】 所要時間・10分
（下味を付ける時間を除く）

- ゆでそば（※1） 1人前
- なると 5センチ分
- 鶏もも肉 50g
- 塩麴（※2） 小さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ（※2） 小さじ1
- キュウリもしくは青ネギ お好み量
- めんつゆ（ストレート） お好み量

（※1） そばは生麺や乾麺をゆでて冷やすのもよし、市販のゆで麺を使うのもよし。

（※2） 塩麴はスーパーで200円前後で購入可能。しょうゆ麴が手に入る場合は、しょうゆ麴小さじ1を加えて。