

手作りめんつゆそうめん

主食

*材料 (4人分)

- そうめん (乾麺) 280g
- 手作りめんつゆ 600ml
- 小ねぎ 2本
- みょうが 2個
- オクラ 4本
- フルーツマト 8個
- しょうが 16g



- 大葉 8枚
- かいわれ大根 1/2パック
- キュウリ 1/2本
- すりごま 12g

*作り方

①薬味を切る。

野菜類は水洗いし、みょうがと小ねぎは根本を切り落としてから小口切りに、きゅうりはスライサーで薄くスライスする。ミニトマトは4等分にする。かいわれ大根は根元を落として、しょうがは皮をむいてすりおろす。オクラは茎の先端を切り落としガクをむいたら軽く塩を振り(分量外)板すりしてからゆでる。茹で上がったなら流水で冷やして小口切りにする。

②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、その間に大葉を干切りにする。

沸騰したらそうめんを表記の時間通り茹で、茹で上がったならザルにあげて流水でしめ、盛り付ける。

③①で切った薬味をボウルに合わせて、こんもりとそうめんの上に盛る。

最後に大葉とすりごまをのせて、めんつゆを加える。

汁1/4残した場合
(食塩-0.3g)の塩分量

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	345kcal	食塩相当量	1.4g
たんぱく質	11.3g		
脂質	2.7g		
食物繊維	3.9g		