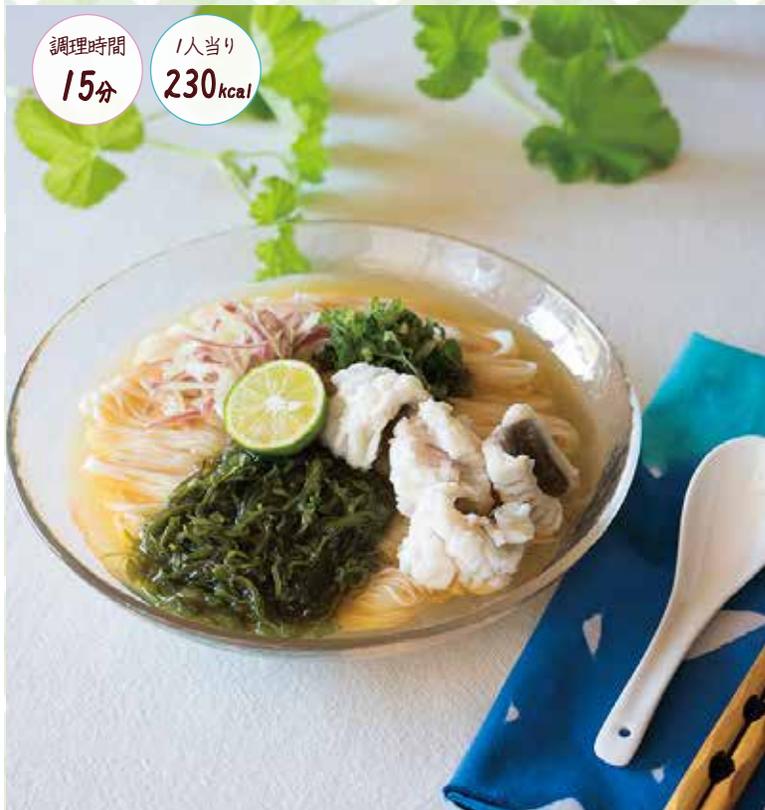


めかぶそうめん

とろみのあるめかぶとそうめんの組合せは、暑い日でもするする食べられます。

調理時間
15分

1人当り
230kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・そうめん …… 200g
 - ・めかぶ …… 90g
 - ・はも …… 100g
 - ・みょうが …… 2本
 - ・大葉 …… 4枚
 - ・すだち …… 1個
 - ・塩 …… 適宜
- A
- ・いりことしじみのだし …… 300cc
 - ・しょうゆ …… 大さじ2と1/2
- B
- ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・酢 …… 小さじ1/3



●作り方

- ① Aは混ぜあわせ、塩で味を整え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② みょうがは縦半分に切ってから斜め細切りにする。大葉は縦半分に切ってから細切りにする。めかぶはBを加え混ぜる。
- ③ はもはひとくち大に切る。塩少々を加えた熱湯に入れ、身が丸まったら氷水に入れて冷やす。ペーパーで水気をふく。
- ④ 熱湯でそうめんを袋の表示通り茹で、ザルにとり、流水で洗う。水気をしっかり切ってから皿に盛る。
- ⑤ めかぶ、はも、みょうが、半分に切ったすだちをのせ、Aをかける。

POINT ① 薄めの味付けにしてあります。
お好みで塩を加えてください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る