

1人分 556kcal 塩分 3.6g



夏のおもてなし そうめん

作り方

- 1) 鍋に麺つゆの材料Aを入れ、ひと煮立ちさせる。人肌に冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- 2) 具の準備をする。卵は割りほぐして一度こし、油をひいたフライパンで薄焼き卵を焼き、せん切りにする。オクラは塩をまぶして板ずりし、ゆでて小口切りにする。きゅうりは長さ4cmのせん切りにする。みょうがは縦半分に切り、縦に薄切りにする。
- 3) しいたけの含め煮を作る。戻した干しいたけの軸を取り、水けをしぼって細切りにする。小鍋にだし汁と水を入れた中で3~4分煮て、砂糖を加えてさらに3~4分煮る。Bの残りを加え、煮汁がひたひたになるまでごく弱火で15分ほど煮て、そのまま冷ます。
- 4) たっぷりの湯でそうめんをゆで、冷水でよく洗い、水けをきって氷を入れた器に盛る。2と3の具と薬味Cを彩りよく皿に盛る。別の器に麺つゆを添える。

材料(2人分)

そうめん…200g、卵…2個
オクラ…2本、きゅうり…1本
みょうが…2本、しいたけ含め煮…適量
塩…適量、サラダ油…適量
〈麺つゆ：A〉
だし汁…2と1/2カップ
みりん…70ml、薄口醤油…大さじ2と1/2
塩…小さじ1/3
〈しいたけの含め煮：B〉 ※約10人分
干しいたけ(水で戻す)…小6枚、
だし汁…2/3カップ、水…1/3カップ、
砂糖…大さじ2、濃口醤油…大さじ1、
薄口醤油…小さじ1、みりん…大さじ1/2強
〈薬味：C〉
細ねぎ(小口切り)…3本分
しょうが(すりおろし)…適量