

冷や汁そうめん

エネルギー:220Kcal(1人分)



材料と分量(分量は2人前です)

- そうめん 1束
- かつおだし汁 360cc
- 田舎みそ 60g
- 茄子 小1/2本
- 花ミョウガ 1/2
- 木綿豆腐 1/4丁
- 大葉 2枚
- おろし生姜 小さじ1/2
- すりごま 小さじ1/2
- 花かつお 2つまみ(約2g)
- 青ネギ 1/2本

作り方

- (1) 360CCのかつおだし汁に60gの田舎みそをとり、少し濃い目のみそ汁をつくり、冷ましておく。
- (2) 茄子をいちょう切り、花ミョウガを小口切りにし、薄塩をして軽くもみ込んでしんなりさせたあと、塩抜きする。
大葉は千切り、豆腐は手でくずしておく。
- (3) 冷ましたみそ汁に(2)を入れて、崩した豆腐、千切りにした大葉、おろし生姜、すりごま、粉にした花かつおを混ぜ合わせて、かけ汁をつくる。
- (4) ゆであげたそうめんを水洗いし、器に入れて(3)をかけ、トッピングに刻みネギを入れてできあがり。

(1)



(2)



(3)



(4)

