



かきと菜の花のそば



材料(2人分)

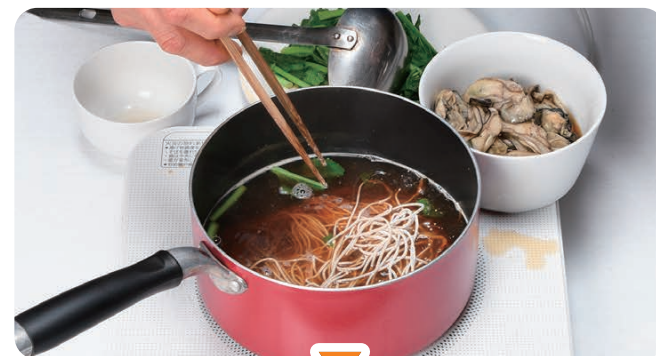
- かき(加熱調理用)…1パック(120g)
- めんつゆ(ツルヤ かつお風味めんつゆ)…1/2パック(100cc)
- 水…800cc
- 生そば…200g
- 菜の花…80g(3cmぐらいに切る)
- 豆腐…1/2パック(420g×1/2) 210g

栄養量
 ・エネルギー…423kcal
 ・たんぱく質…21.7g
 ・脂質…6.0g
 ・炭水化物…69.7g
 ・鉄分…4.5mg
 ・亜鉛…9.7mg
 ・食物繊維…4.7g
 ・食塩相当量…4.1g

① 鍋に水800cc、めんつゆ100cc入れて沸かします。水洗いたかきを加え再び沸とうしてから弱火にして5分程しっかり火を通します。(ノロウイルス対策のため、しっかり加熱します。) 蒸発した分50cc程水を足します。かきを取り出し、菜の花を入れざっとゆで取り出します。



② ①の出し汁を沸かし、そばを入れてゆでます。沸いたらはしでかきまぜ、差し水50cc加えもう一度沸かします。沸いたら麺を器に盛ります。出し汁に豆腐1/2パック、スプーンで大きめにすくって加え一度沸かします。かき、菜の花を器に盛り、上から汁をかけ豆腐も一緒に盛り付けます。お好みでゆずの皮を添えます。



注 そばは別の湯でゆでて水で洗ってしめてもよいです。

