

# こぶ茶そうめん



## 材料 (2人分)

そうめん…50g×3束  
こぶ茶のもと…4袋  
湯…400cc (分量はお好みで調節する)  
白身魚 (鯛など) …約 100 ~ 120g  
みつば…1 / 2束 あられ、わさび…適宜

## 作り方



- 1 白身魚は下味 (しょうゆ・みりん各少々) をつける。
- 2 1 をオーブントースターでこげ目がつくまで焼く。
- 3 こぶ茶のもとでスープを作る。
- 4 そうめんはゆでた後、冷水で洗い、しぼってから器に盛り、2 の魚をのせ、3 をかける。
- 5 お好みでみつば、あられ、わさびを添える。



334  
kcal  
<1人分>

おすすめの麺

少し太めでもちもちした食感が独特のかたくり太素麺

## point

あまりそうめんを煮すぎないこと。