

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。