

# 卵の花とポーチドエッグのごま風味そうめん



## 材料 (2人分)

そうめん…50g×3束 卵…2ヶ 菜の花…1/2束  
ごま油・しょうゆ…各小さじ1 酢…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
ごまだれ ねりごま…大さじ3  
和風だし…1/2カップ  
しょうゆ・みそ…各大さじ1 さとう…小さじ1  
すりごま…大さじ1

## 作り方



- 1 湯に酢を入れ、箸でぐるぐるかきまぜる。
- 2 渦ができたならその中心に卵を割り入れポーチドエッグを作る。
- 3 卵が丸く固まったら取り出し、氷水にとって冷ます。
- 4 そうめんをゆでた後、冷水で洗い、よくしぼる。
- 5 4にごま油を少々からませる。
- 6 菜の花はごま油、しょうゆを加えた湯で下ゆでし、冷ましておく。
- 7 5のそうめんを器に盛り 36 をあしらい、ごまだれをたっぷりかける。



358  
kcal  
<1人分>

おすすめの麺

しっかりしたコシの特級品「古」、黄金蔵糸

### point

そうめんをゆでた後は、冷水で洗い、十分に水分をしぼること。