

焼き野菜のあんかけそうめん



材料 (2人分)

そうめん…50g×3束 エリンギ…2本
しいたけ…6枚 えのき…1パック
白ネギ…1/2本 (きのこ類はお好みで使う)
A 和風だし…1・1/2カップ
淡口しょうゆ…小さじ2 みりん…小さじ2
塩…少々 かたくり粉…大さじ1
しょうが…適宜

作り方



- 1 アルミホイルにオリーブ油をうすくぬる。
- 2 野菜を並べてオーブントースターでこげ目がつくぐらいに焼く。
- 3 A のだし汁に水溶き片くり粉 (倍量の水でといた片くり粉) でとろみをつけ、2を加える。
- 4 そうめんはゆでた後、冷水で洗い、よくしぼって器に盛り、3をかける。
- 5 お好みでしょうがのせん切りをそえる。



284
kcal
<1人分>

おすすめの麺

バランスの良い弾力と
舌ざわりの
黒帯特級品

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。