

# 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。