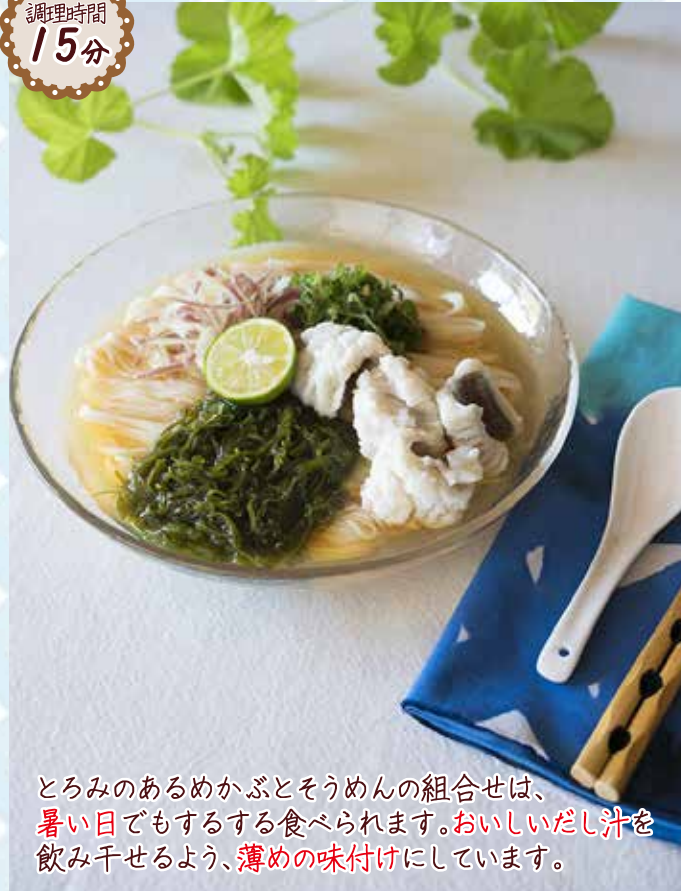


めかぶそうめん

【230kcal/1人当り】

調理時間
15分



とろみのあるめかぶとそうめんの組合せは、暑い日でもするする食べられます。おいしいだし汁を飲み干せるよう、薄めの味付けにしています。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

そうめん …… 200g
めかぶ …… 90g
ハモ …… 100g
みょうが …… 2本
大葉 …… 4枚
すだち …… 1個
塩 …… 適宜



作り方

A [いりことしじみのだし …… 300cc
しょうゆ …… 大さじ2と1/2
B [しょうゆ …… 小さじ2
酢 …… 小さじ1/3

1. Aは混ぜあわせ、塩で味を整え、冷蔵庫で冷やしておく。
2. みょうがは縦半分に切ってから斜め細切りにする。大葉は縦半分に切ってから細切りにする。めかぶはBを加え混ぜる。
3. ハモはひとくち大に切る。塩少々を加えた熱湯に入れ、身が丸まったら氷水に入れて冷やす。ペーパーで水気をふく。
4. 熱湯でそうめんを袋の表示通り茹で、ザルにとり、流水で洗う。水気をしっかり切ってから皿に盛る。
5. めかぶ、ハモ、みょうが、半分に切ったすだちをのせ、Aをかける。



※薄めの味付けにしてあります。お好みで塩を加えてください。

めかぶそうめん

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

