

かき揚げそば



エネルギー	262kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	7.5g
塩分	2.9g

そうめん、うどん、ラーメンと週一回の
麺料理は人気のメニューで、楽しみにされて
います。

だし昆布、いりこ、かつおぶしでだしを
とるので、スープの旨みとかき揚げがほど
良くマッチします。

〈材料〉 1人分量

そば (乾麺)	40g	
A	たまねぎ	30g
	人参	10g
	むき海老	5g
	天ぷら粉	6g
	油	3cc
ほうれん草	20g	
かまぼこ	10g	
ねぎ	2g	
だし昆布	1g	
いりこ	2g	
かつおぶし		
B	だし汁	160cc
	しょうゆ	4cc
	薄口しょうゆ	4cc
	みりん	3cc
	塩	0.2g

〈作り方〉

- ①だし昆布、いりこ、かつおぶしでだしをとり、Bの調味料で味を調える。
- ②ほうれん草はボイルして2cm位に切る。
かまぼこはスライスして蒸す。ねぎは小口に切る。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、油で揚げ、かき揚げを作る。
- ④たっぷりのお湯で、そばを茹でる。
- ⑤④に②、③を盛りつけ、①をかける。