

あんかけ にゅうめん

とろみあんをからめました

コード3



材料

■1人分

そうめん (乾麺)	1/2束 (約25g) ※茹で上がり約75g
水	1と1/2カップ(約300g)
めんつゆ(4倍濃厚)	大さじ1(約15g)
とろろ昆布	ひとつまみ (約1g)
とろみ調整食品	小さじ1杯 (約1.6g)
※ネオホワイトロミールスリム (フードケア) を使用した場合	

作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、ハサミで1/4(約5cm) にカットしたそうめん (乾麺) を入れ、箸でほぐしながら10分茹でる
 - ② ボールに水を溜めておき、鍋からあげたそうめんを軽くあらう
 - ③ 鍋にAを入れ、沸騰したら水をきった②、細かくちぎったとろろ昆布を入れて弱火で10分程煮込む
 - ④ そうめんのみ器にうつす
 - ⑤ 残った汁100mlに、とろみ調整食品を加えとろみをつけ、麺にからめる。※残り汁が少ない場合、お湯を足して100mlにしてください
- ※ 器に盛り付けて粗熱をとると、麺がさらにやわらかくなり食べやすくなります

注意事項

- 麺をゆでる際、ふきこぼれに注意してください
※ふきこぼれそうになったら、さし水をしてください
- 茹で上げた後、水で流さないとなめりが残ります
※水の勢いで麺が崩れる可能性がありますので、ご注意ください

ワンポイント

- 煮込む際、だし汁が少なくなってきたら水を追加してください
- お好みでおろし生姜をトッピングすると、風味を楽しめます

栄養価 (1食分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.8g
食塩	2.9g

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

