

やわらか にゅうめん

麺が軟らかくなるまで煮ました

コード4



材料

■1人分

そうめん (乾麺)	1/2束 (約25g) ※茹で上がり約75g
A 水	1カップ(約200g)
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)

作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、ハサミで1/2 (約10cm) 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を入れて5分程弱火で煮込む
 - ④ とろろ昆布を指で細かくちぎり、器によそった③の上に盛り付けて完成
- ※ 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

栄養価 (1食分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	3.8g
食塩	2.8g

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、水で流さないとうめりが残ります
- ※ 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

