

2024年8月号

【料理名】うなぎのあえそうめん



【献立】

かぼちゃの煮もの

さやいんげんときのこの白あえ

【調理時間】20分

【カロリー】598 kcal

【塩分】4.0g

【主材料】(2人分)

うなぎの蒲焼き……小1枚(100~150g)

そうめん……150g

卵……1個

A 砂糖……小さじ1

A 塩……ごく少々

きゅうり……1本

長いも……5cm

B 麺つゆ(3倍濃縮)……大さじ2

B 冷水……大さじ6

B オリーブ油……小さじ2

【作り方】

1. うなぎは縦半分の横1.5cm幅に切って耐熱皿にのせ、酒と添付のタレ各大さじ $\frac{1}{2}$ をふってラップをし、電子レンジで1分加熱する。
2. 卵はボウルに割り入れ、Aを加えてよく混ぜる。フライパンに油少々を熱して薄焼き卵を作り、粗熱がとれたら細く切る。
3. きゅうりと長いもはせん切りにする。
4. そうめんはたっぷりの熱湯で表示通りにゆで、水にとって冷水でもみ洗いし、水気をきる。
5. 器に④を盛って①~③をのせ、混ぜたBをかける。練りわさび少々を添える。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。