



そばがき



材料(2人分)

- かつおと根昆布のだしパック…1パック
- 水…500cc
- みりん…50cc
- A 【●カットえのき…1/2パック(90g)
●はたけしめじ(又はしめじ)…1/2パック(100g)】
- しょうゆ…小さじ2~小さじ3
- そば粉…100g
- 水…400cc
- 薬味… 大根おろし
きざみねぎ
納豆
のり etc

※薬味の栄養量は含まれません。

栄養量
 ・エネルギー…264kcal ・脂 質…1.9g ・カルシウム…13mg ・食物繊維…5.4g
 ・たんぱく質…9.2g ・炭水化物…51.9g ・鉄 分…2.3mg ・食塩相当量…1.1g

①みりんを鍋に入れ沸かしアルコール分を蒸発させて2/3くらいの量にします。

②①に、かつおと根昆布のだしパック1パック、水500ccを加えて沸かし、弱火で5分煮ます。

③②に④を加えて2~3分煮て火を止め、しょうゆ小さじ2~小さじ3を加えきのこのだし汁にします。



〈そばがき〉

電子レンジにかけられるボウルにそば粉100g、水200ccを加え、泡立器でよく混ぜます(ダマがなくなるまで)。更に水200ccを加え、よく混ぜてラップをします。500Wで4分加熱し、ラップをはずし、しゃもじか木べらでよく混ぜます。更に500Wで3分加熱しよく混ぜます。やわらかいそばがきが出来ます。そばがきを器に盛り、きのこの出汁をかけ薬味をのせて召し上がってください。

