体にやさしいレシピ

鯛そうめん

主食　主菜

＜ 3人分 ＞

そうめん（1束 50g）　・・・・・・3束
鯛の切身・・・・3切れ（アラも）
A
- 水・・・・・・・・・・・250cc
- 薄口しょうゆ・・・・・・・60cc
- みりん・・・・・・・・・・・・60cc

だし昆布・・・・・・12cm角　1枚
刻みねぎ・・・・・・・・・・・・適宜
干ししいたけ・・・・・・・・小2枚
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
B
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1/4
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々

＜下ごしらえ＞

- 鯛切身・アラ（あれば）・・・さっと熱湯をかける
- ねぎ…小口切りにする
- 干ししいたけ・・・煮た後で細く切る
- 卵…Bを加えて混ぜて、薄く2枚に焼き、冷まして細切りにする（錦糸卵）

おぼえておくと便利な煮魚の調味料割合

水：しょうゆ：みりん＝４：１：１

＜作り方＞

① 煮る
鍋にだし昆布を敷き、Aと干ししいたけを入れて煮立てる。鯛とアラを加えて中火で5分煮て鯛に火が通ったら火を止める。昆布を取り出して自然に冷ます。

② そうめんをゆでる
大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんをゆでる（※ゆで方は、そうめんの袋を参考にして下さい）。ざるにあげ流水でしっかり洗って水気を切る。

③ 盛り付け
そうめんを器に盛って、鯛としいたけ、ねぎをのせ、煮汁をかけ錦糸卵を添える。

四季の料理講師・桐木みね子先生より

鯛そうめんとは、瀬戸内海に面する地域で、春～夏によく食べられている郷土料理。
熊野町でも、集いの席などで出てくる、馴染みのそうめんです。
家庭用には切身を使用すると作りやすいです。アラも使うと、よりおいしいだしが出ます。

【 １人分の栄養価 】 野菜の量は 5g です。

汁を半分残すと 2.4g

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
350kcal	15.6g	5.7g	53.9g	486 mg	55 mg	1.1 mg	3.3g	4.7g

減塩しょうゆを使用すると 2.9g

熊野町 レシピ　検索