

# 稲荷蕎麦

材料 \*10個分\*

- ・茹で蕎麦 180g
- ・油揚げ 5枚
- ・出し汁300cc
- ・醤油 小さじ2杯
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・酒 小さじ2杯
- ・レタス60g
- ・干ワカメ ひとつかみ
- ・めんつゆ 小さじ1杯
- ・甘酢生姜 適量



～作り方～

1. 油揚げは一度熱湯をかけ油抜きをし、水気をしぼり二等分に切る。
2. 鍋に出し汁、醤油小さじ1、砂糖、酒を入れ沸騰させてから油揚げを入れ、煮汁が無くなるまで煮る。
3. 煮汁がほぼ無くなったら最後に醤油小さじ1杯を回しかけそのまま冷ます。
4. レタスは洗って一口大に切り、ワカメは水で戻し水気をきる。
5. 茹で蕎麦とレタス、ワカメをめんつゆで和える。
6. 3の皮に5詰め、甘酢生姜をのせて出来上がり♪

1個 85 kcal 塩分 0.4g



\*一口メモ\*

そのままでも美味しいですが、冷やして薄めの麺つゆとわさびで食べても美味しいですよ♪

