



マルナカ

8月のカンタンおすすめメニュー

Let's Do the Cooking!

卵豆腐と夏野菜の冷汁そうめん



エネルギー

119kcal
(1人分)

塩分

3.0g
(1人分)

調理時間

20分

〈材料〉4人分

- ① 水300cc+昆布10cm角1枚
- そうめんつゆ(ストレート)…300cc
- きゅうり……………1本
- 卵豆腐……………1パック
- 青ジソ……………10枚
- みょうが……………2本
- 白ネギ……………1/2本
- そうめん……………3束

〈作り方〉

- ① ①を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、荒熱をとり、冷蔵庫で冷やし、昆布を取り出す。
- ② そうめんつゆと①をあわせる。
- ③ きゅうりは真ん中をくりぬき蛇の目にし、うす切りする。切り込みをいれ、2つづつ鎖のようにつなげる。
- ④ 青ジソ、みょうが、白ネギはせん切りにし、さっと水をくぐらせ、アクを取る。
- ⑤ そうめんはゆでて流水でもみ、水気を切る。
- ⑥ ②に③④⑤と2cm角に切った卵豆腐を入れる。

<http://www.marunaka.net>