

ダイニングメニュー

辛子明太子のピリッとした辛さがおいしい

あったか明太とろろそば



■材料〈4人分〉

- 長いも……………300g
- 辛子明太子……………2腹分
- ◆A [めんつゆ(3倍濃縮) ……100ml
水……………600ml
- しょうゆ・みりん……………各適量
- そば(ゆでたもの)……………4玉
- 卵黄……………4個分
- 青ねぎ(小口切り)……………2~3本分
- きざみのり……………適量

■作り方…調理時間約15分

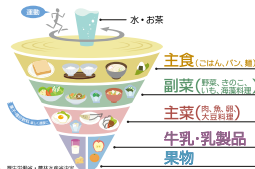
- ①長いもはすりおろし、辛子明太子の中身を混ぜる。
- ②鍋にAを入れ、しょうゆ・みりん で味を調える。
- ③そばは湯通して温め、水気を切る。
- ④器に③を入れ、②をそそぎ、①・卵黄・青ねぎ・きざみのりをのせる。



- ・辛子明太子の味や辛さによって、明太とろろにしょうゆやみりんを足してください。
- ・柑橘をしぼっていただくのもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 466 kcal



主食 1.5 (SV)

副菜 1 (SV)

主菜 1.5 (SV)

牛乳・乳製品 0 (SV)

果物 0 (SV)

※国立健康・栄養研究所より