

1月14日～1月20日 ピカイチおすすめレシピ



えびの和風フォー

材料（4人分）

米こめ麺	1袋
バナメイえび	2尾
酒	小さじ1
もやし	50g
水	300ml
鶏がらスープ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みつば	3～4本
ゆず	1/4個

エネルギー 309kcal

食塩相当量 2.2g

※スープ50%喫食

※米こめ麺は茹でる前の値を参考にしてあります。麺を茹でた場合、塩分は低くなります。

作り方

- ① えびはしっぽを残して、殻をむき、背わたを取り除き、酒をふっておく。もやしはひげ根をとり、熱湯でさっと茹でておく。
- ② 小なべに水、鶏がらスープ、薄口しょうゆ、酒を加えて、沸騰させ、えびを茹でる。
- ③ ちがう小なべに湯をわかし、米こめ麺を3分ほど茹でて、流水でよく洗う。
- ④ えびの色が変わったら、米こめ麺を加えて、煮立ったら、火を止める。
- ⑤ 丼に米こめ麺とスープをそそぎ、上にえび、もやし、2cmほどに切ったみつばをのせ、ゆずを絞って、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

お好みでブラックペッパーや一味唐辛子をふってもおいしいですよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



米印 米こめ麺

お米の甘みと旨みが味わえる米粉を使った麺です。

米粉を50%配合してします。