主食

天麩羅そば

［1人分］ エネルギー：479kcal

材料［2人分］

- そら豆：5本（正味60g）
- 玉ねぎ：50g
- そば（乾）：160g
- 長ねぎ：適量
- 大根おろし：適量
- 揚げ油：適量

【衣】

- 小麦粉：30g
- 塩：ひとつまみ
- 水：50ml

【かけつゆ】

- だし汁：700ml
- 薄口醤油：大さじ3
- みりん：大さじ1と1/2

作り方

1
そら豆は鞘から取り出し、皮をむきます。玉ねぎは1cmくらいの角切りにします。

2
衣の材料をざっと混ぜて"1"にからめます。180℃の油で2つに分けて揚げます。

3
かけつゆの材料をひと煮立ちさせ、茹でたそばと器に盛ります。天ぷらを乗せて刻んだ長ねぎ、大根おろしをお好みで添えます。