

副食

あんかけそばがき

[1人分] エネルギー：144kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- そば粉：120g
- 熱湯：1と1/2カップ～
- 春菊：1束
- 干し菊：1/2枚
- 青海苔：適量
- だし汁：1と1/2カップ
- 醤油：大さじ1と1/2
- 葛粉：大さじ2
- 水：大さじ2

作り方

1

春菊はゆでて、食べやすい長さに切ります。干し菊は戻しておきます。

2

鍋にだし汁と醤油を煮立て、水で溶いた葛粉を加えてあんを作ります。

3

そば粉に熱湯を加えて混ぜ、4～5本の箸で力強く手早くかき回し、そばがきをつくります。熱湯の量で硬さを調整します。

4

"3"をスプーンで一口大に取り、器に入れます。"1"を添えて"2"のあんをかけて、青海苔をちらします。