

主食

なすそうめん

[1人分] エネルギー：236kcal 塩分：5g



材料 [2人分]

- なす：3本
 - そうめん：100g
 - 生姜：ひとかけ
 - しそ：2枚
-
- だし汁：500cc
 - 薄口醤油：大さじ2
 - 砂糖：大さじ1
-

作り方

1

なすは縦半分に切り、皮に切り込みを入れます。生姜はすりおろし、しそは千切りにします。

2

だし汁に薄口醤油、砂糖、なすを入れて火にかけます。なすが浮かないように落としぶたをして柔らかくなるまで弱火で煮ます。

3

そうめんは、ゆでて水洗いをして水気を切ります。"2"の鍋にそうめんを入れて、煮汁を吸わせるように煮込みます。

4

器に盛り、生姜、しそを添えます。