



とろとろきのこ汁の海老かきあげそば

T-H25_①

【使用商品】

げんたそば

げんたつゆ

T・T小麦粉



■材料と分量 (1人前)

【かきあげ中】

げんたそば	…	100g
なめこ	…	50g
しめじ	…	20g
しいたけ	…	10g
長ねぎ	…	20g
サラダ油(炒め用)	…	4g
だし汁	…	150cc
げんたつゆ	…	20g
しょうが	…	5g
あさつき	…	3g
ゆずの皮	…	少々
七味唐辛子	…	少々

えび(ブラックタイガー)	…	15g
玉ねぎ	…	30g
にんじん	…	10g
糸みつ葉	…	5g
T・T小麦粉	…	10g
サラダ油(揚げ油)	…	適宜

【下ごしらえ】

- ◆なめこはサッと水洗いする
- ◆しめじは石づきをとり、手でほぐす
- ◆しいたけは薄切りにする
- ◆しょうがはすりおろす
- ◆ゆずの皮はすりおろす
- ◆玉ねぎは薄切りにする
- ◆にんじんは長さ3cmの千切りにする
- ◆糸みつ葉は1cm位の長さに切る
- ◆長ねぎは斜め薄切りにする
- ◆あさつきは小口切りにする
- ◆えびはそぎ切りにする

■作り方

- ① たっぴりの沸騰した湯でなめこ、しめじ、しいたけをさっと茹で、水にさらしてザルにあげます。
- ② 鍋に炒め用のサラダ油をひき、長ねぎと①のきのこを炒めます。
油が全体にまわったらだし汁とげんたつゆを加えてひと煮立ちさせ、火を止めます。
- ③ ボウルにえび、玉ねぎ、にんじん、糸みつ葉、分量の1割位のT・T小麦粉を加えて軽く混ぜます。
- ④ 残りのT・T小麦粉に水を加えて衣を作り、③を加えて軽く混ぜます。
- ⑤ ④をひとまとめにし、180℃に熱した油でカラッと揚げます。
- ⑥ たっぴりの沸騰した湯にげんたそばを入れて7分茹で、水にさらしザルにあげて水気をよく切ります。
- ⑦ 器に⑥のそばを入れ、②のきのこ汁をかけて、⑤のかきあげをのせます。
- ⑧ あさつきを散らし、しょうがとゆずの皮を添えて、お好みで七味唐辛子をかけます。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
750kcal	10.1g	32.2g	106.7g	99.4g	7.3g	621mg	40mg	206mg	-	-	2.0g

2014/12/10作成 参考：日本食品標準成分表2010年版

