

☆そうめんじる☆

材料（4人分）

水	440g
かつお節	8g
だし昆布	1g
塩	小さじ半分
しょうゆ	大さじ半分
とうふ	120g
そうめん	20g
ねぎ	20g
こまつな	30g
かまぼこ	お好みで



つくりかた

- ① なべに水とかつお節とだし昆布を入れてだしをとる。(※)
(顆粒だしでも OK です)
- ② とうふはさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。こまつなは 2 cm幅に切る。
- ③ そうめんを手で半分に折る。
- ④ だし汁にとうふ、ねぎを入れて加熱し、塩を入れる。
- ⑤ おこのみで、かまぼこを入れる。
- ⑥ こまつな、そうめんを入れてしょうゆで味付けをする。

※だしの取り方

鍋に水 440g とだし昆布 1g を入れ、30 分ほどつけておく。
(時間がなければ飛ばしても OK です)
火をつけて中火にして、ふっとう直前で昆布を取り出す。
ふっとうしたら火を止め、かつお節 8g を加える。
かつお節が底にしずむまで 1~2 分ほど待つ。
ざるやキッチンペーパーでしずかにこす。

