

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

5/16 金

B
コース

5/17 土



そうめんいなり

材料〈2人分〉

 味付いなり … 1袋

そうめん(乾麺) …… 200g

ミニトマト …… 4個

大葉 …… 4枚

生姜甘酢漬け …… 30g

白炒りごま …… 適量

A 白だし …… 25cc

酢 …… 大さじ2と1/2

砂糖 …… 大さじ1/2

塩 …… 少々

① ミニトマトは縦4等分に切り、大葉と生姜甘酢漬けは千切りにする。

② 鍋に湯を沸かし沸騰したらそうめんを入れ、記載の時間を茹でたらザルにあげ、冷水でぬめりを取り、水気を切る。

③ ボウルに②、A、生姜甘酢漬けを加えて和える。

④ 味付いなりの皮のフチを1cm程、内側に折込み、③を詰める。

⑤ ④にミニトマト、大葉をのせ、白炒りごまを散らす。

約464kcal 1人分