

献立名「 茄子そうめん 」

献立の特徴； のどごしがよく、つるりと食べることができる。

調理のポイント； 長茄子は若いものを使うと、より色鮮やかになる。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
長茄子	400	茄子は皮をむき、10cm長さの細切りにし、水につけ、あく抜きをする。 を水切りし、片栗粉をまぶし、たっぷりのお湯でゆでる。 昆布、かつお節で一番出しを取り、Aで調味する。 ゆであがった茄子を器に盛り、 のかけ汁をかけ、おろし生姜を添える。	
片栗粉	40		
水	1.5カップ		
昆布	4		
かつお節	4		
A {	こいくち醤油		大さじ3
	みりん		大さじ1
	酒		大さじ1
生姜	8		

【1人あたり】 野菜の重量 102g

【1人当り栄養価】エネルギー；45kcal、脂質；0.1g、食物繊維；2.2g

バリエーション

- ・薬味として、「青じそ」「ねぎ」「みょうが」を添えてもおいしい。
- ・かけ汁を「ポン酢」や「めんつゆ」に代えても、手軽にできる。
- ・温たたくして食べても良い。

