

焼き鮭のせそうめん



【材料】(2人分)

そうめん(乾麺)	200g
鮭	2切
(鮭フレークでも代用可)	
大葉	6枚
オクラ	8本
(冷凍のものでも可)	
大根	200g
温泉卵	2個
めんつゆ	適量

お好みの薬味

ねぎ・しょうが・みょうが
ごまなど

お手軽アレンジ

そうめん

→そば・うどんに!

のせる具材

→ツナ缶・納豆・なす

きゅうり・トマトに!

【作り方】

- ① 鮭を焼き、皮と骨を取りのぞき、身をほぐす。
- ② 大葉は千切り、オクラはヘタを取り、板ずりしてから小口切りにする。青臭さが気になれば、さらに茹でる。


板ずり(表面の産毛を取る)
→塩をまぶして、まな板の上で
転がし、洗い流す
- ③ 大根をおろし、水気を軽く絞る。
- ④ そうめんを表示時間通りに茹で、流水でよくもみ洗いして、水気を切る。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、鮭・大葉・オクラを散らし、中央に大根おろし・温泉卵をのせ、つゆを回しかける。