

学生の手作りレシピ

冷やし サラダそば

【1人分：680kcal】



材料(4人前)

そば(ゆで)

…………… 4人分(1人200g程度)
 レタス …………… 45g
 かいわれだいこん …………… 20g
 生わかめ …………… 12g
 ロースハム …………… 60g

<錦糸卵>

卵 …………… 50g
 砂糖…………… 少々
 塩 …………… 少々
 サラダ油 …………… 適量

<つゆ用>

水 …………… 480g
 みりん …………… 大さじ2と2/3
 醤油…………… 大さじ2と2/3
 三温糖…………… 大さじ1と1/3
 かつおだし …………… 4g
 マヨネーズ …………… 16g
 ねりごま …………… 16g

作り方

<つゆ>

- ①鍋に、マヨネーズ・練りごま以外の調味料を入れ、加熱する。
- ②①が冷めたら、マヨネーズ・練りごまを加える。
- ③そばを茹で、冷水で冷やし、水気をきる。
- ④レタスとロースハムは、細切りにする。
- ⑤生わかめは、小さ目の一口大に切り、湯通しし、すぐに冷水をかける。
- <錦糸卵>
- ⑥卵を割りほぐし、砂糖と塩を加え、混ぜる。
- ⑦フライパンに油を入れて熱し、薄焼き卵にして、細切りにする。
- ⑧皿にそばを盛り、食材を彩り良く盛り付け、つゆをかける。

～POINT～

ハムや錦糸卵をのせることで、彩りが良く仕上がります。