

食で笑顔に！

あさごニコッとキッチン



「アレンジレシピ」

そうめんをいつもと違った食べ方で！

そうめんいなり



材料	分量（16個分）	作り方
すしあげ	8枚	<p>①すしあげの油抜きをする。 耐熱タッパーにすしあげとすしあげが浸かるぐらいの水（分量外）を入れて電子レンジ（600W）で2分加熱する。粗熱をとって水気をしっかり絞り、半分に切る。 ※油抜き不要の表示があれば、省略可。</p> <p>②耐熱タッパーにAと①の絞ったすしあげを入れて上から押さえてしみこませ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。あげの上下を返して10分ほど置く。</p> <p>③そうめんを表示通りにゆで、水気をきり、ひと口大に丸める。</p> <p>④②のあげに③を詰めて形を整え、上にお好みの具材をのせる。</p>
A { 水	100ml	
砂糖	大さじ2	
濃口しょうゆ	大さじ1強	
酒	小さじ2	
そうめん （具材）	100g（2束）	
オクラ	} お好みで	
錦糸卵		
カニカマ		
刻みねぎ		
みょうが など		

あげの煮汁が口の中でじゅわっと広がり、めんつゆいらず。

