

奈良の郷土料理

にゅうめん



エネルギー
69 kcal(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・ 玉ねぎ	20 g
・ にんじん	10 g
・ かまぼこ	5 g
・ 青ねぎ	2 g
・ 油揚げ	6 g
・ そうめん（下ゆでなし）	6 g
・ うるめ節	3.3 g
・ 水	130 g
・ みそ	5 g
・ 白みそ	1 g

作り方

1. 鍋にうるめ節と水を入れて火にかけだしをとる。
2. 具材を切る。
玉ねぎ…うす切り、にんじん…せん切り
かまぼこ…いちょう切り
青ねぎ…小口切り、油揚げ…短冊切り
3. 油揚げは鍋に入れる直前に熱湯をかけ、油抜きをする。
4. だし汁に煮えにくい野菜から順に入れ煮込む。
5. 野菜が柔らかくなったら、かまぼこ、そうめんを加える。
6. みそ・白みそを溶いて加える。
7. 最後に青ねぎを入れて、味を調えて仕上げる。

ひとことメモ

奈良県の特産品「三輪そうめん」を使用しています。そうめんは下ゆでせずに使用することで、調味料が控えめでも美味しく仕上げるができます。

