



鯛つけめん

主食

主菜

副菜

632kcal 塩分2.0g

【材料(2人分)】

- 中華めん…2玉(260g)
 - 鯛皮付き切り身…70g
 - かぼちゃ…50g
 - ピーマン…20g
 - なす…30g
 - しいたけ…30g
- つけだれ
- 鯛のだし汁…大さじ3
 - 豆乳…50ml
 - 練りごま…大さじ1
 - めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 - ラー油…適宜
- 揚げ油…適宜

【作り方】

- ①中華めんはさつと湯に通す。
- ②鯛は1cm幅に切る。
- ③かぼちゃは3mm幅、ピーマンは4つ切り、なすは1cm幅、しいたけは5mm程度の厚さに切る。
- ④鯛のあらでだしをとり、つけだれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに少し多めの油を熱し、②、③を揚げる。
- ⑥器にめん、⑤を盛りつけ、つけだれを添える。

