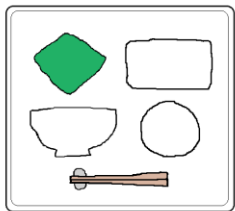


副菜









# なすのそうめんかけ煮



## 作り方

### 材料 (4人分)

- なす L 4個 (360g) 
- そうめん 2束 (100g) 
- だし汁 400cc 
- 酒 大さじ2 (30g) 
- みりん 大さじ2 (36g) 
- 薄口醤油 大さじ1と1/2 (27g) 

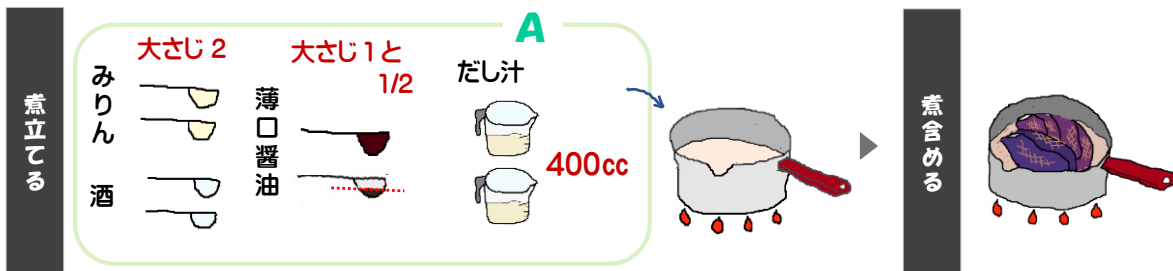
① なすは縦1/2に切り、皮に斜めの格子状に切り込みを入れた後、水につけ、アク抜きをする。



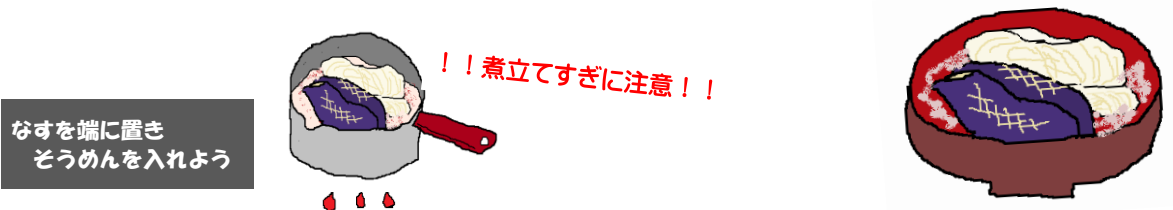
② そうめんはさっとゆでて洗い、水切りしておく。



③ Aを鍋に入れて煮立て、①を加えて煮含める。



④ なすがやわらかくなったら、ゆでたそうめんを入れ、ひと煮立ちさせ、火からおろして味をなじませる。



### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー：138Kcal  
たんぱく質：3.7g  
脂質：0.2g  
炭水化物：24.9g  
食塩相当量：1.3g