

♪ エコアのガスでうまがまん♪

コンロ料理

彩りそうめんと手作り麺つゆ



材料：2人分

- そうめん…2把
- パプリカ、オクラなど夏野菜…適量
- 玉子…1個
- 塩、砂糖…少々
- サラダ油…適量



麺つゆ：作りやすい分量

- みりん…100cc
- 昆布…2g
- 濃口しょうゆ…100cc
- 砂糖…20g
- かつお節…2g



- ① 小鍋にみりと昆布を入れて弱火にかける。1～2分間沸騰させてアルコール分を飛ばす。



- ② 濃口しょうゆと砂糖、お茶パックに詰めたかつお節を加えてひと煮たちさせて火を止める。
粗熱が取れるまでそのまま置いておく。

ポイント

かつおの香りを抑えたいときは火を止めてすぐにかつお節を取りだす。
甘さを抑えたい時は砂糖の量で調整する。



- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かす。

ポイント

この時、小皿やスプーンなどを入れておくと沸騰による湯こぼれを防ぎやすくなります。



- ④ そうめんを表示時間通りに茹でて、冷水に取り水気をよく切る。

ポイント

リンナイガラストップコンロの便利な「タイマー機能」を使うと自動でお知らせしてくれます。



- ⑤ パプリカやオクラはスライスし、人参やきゅうりは千切りや型抜きしておく。

ポイント

オクラや人参はあらかじめ下茹ですると食べやすくなります。



- ⑥ 卵をボウルに割りほぐし、塩、砂糖を加え、熱したフライパンで炒り卵を作る。皿に水気をきったそうめんや野菜、炒り卵を盛り付ける。

ポイント

炒り卵は菜箸を3～4本使うと手早くきれいに仕上がります。