



指宿鰹節のレシピ

そうめんのすまし汁

そうめんは2等分に折ってゆでると食べやすくなります。

材料(4人分)

- 一番だし……………3カップ(600ml)
- ゆでそうめん……………4/5束(40g)
- えのきたけ……………2/3袋(60g)
- 小ねぎ……………2本
- かまぼこ……………2/3本
- トマト……………4切れ
- <調味料>
- 薄口しょうゆ……………小さじ1・1/3(8g)
- 塩……………小さじ2/3(4g)
- 地酒または清酒……………小さじ2(10g)

作り方

- ①鍋で一番だしを温め、根を3cm位切り落とし2等分にしたえのきだけを加えて<調味料>で味付けする。
- ②かまぼこは薄切りにしておく。ねぎは小口切りにする。
- ③お椀にそうめん、②を盛り、あつあつのだしを注ぐ。

指宿市健幸レシピ 指宿の地域食材を活用した介護食