



指宿鰹節レシピ

開聞岳そうめん

指宿のカツオとオクラを使い、栄養バランスと彩りを意識して考えた、簡単にできる一品です。鰹節をたっぷりのせることで、減塩にもつながります。指宿の開聞岳をイメージし、山型に盛りつけました。

材料(4人分)

そうめん……………8束(400g)
オクラ……………10本(100g)
塩昆布……………大さじ 1/3(2g)
カツオ油漬け(フレーク)
…………… 1缶(80g)
マヨネーズ……………大さじ 2弱(20g)
卵…………… 2個
ミニトマト……………8個(80g)
かつお節……………20g
めんつゆ(ストレート)
…………… 3/4カップ(150ml)

作り方

- ① オクラは板ずりしてさっと茹で(電子レンジ可)、輪切りにして、塩昆布と合わせる。カツオ油漬けは油を軽く切り、マヨネーズと合わせる。卵は錦糸卵に、ミニトマトはスライスする。
- ② そうめんをたっぷりのお湯で茹で、冷水で冷やす。
- ③ ②に①を盛り付け、最後に鰹節をのせる。
- ④ めんつゆをかける。

[1人分の栄養量]エネルギー:526kcal, 食塩相当量:2.3g