

「マー坊」そうめん

ナスのレシピ



食べてびっくり！めんつゆを吸った
「マー坊」とそうめんがベストマッチ

材料 (2人分)

「マー坊」ナス……………1本
そうめん……………2束
めんつゆ(ストレートタイプ)…… 適量
おろしショウガ、小ネギ、かつおぶし
…………… 各適量

作り方

- ① 「マー坊」は乱切りにし、ゴマ油(分量外)をからめて電子レンジ(500W)で2分ほど加熱するか、高温の油(180～200℃)で素揚げにします。加熱したらめんつゆに漬けておきます。
- ② そうめんをゆで、冷水でぬめりを取り、器に盛ります。
- ③ めんつゆに漬けておいた「マー坊」を(2)にのせ、お好みでおろしショウガ、刻んだ小ネギ、かつおぶしなどを添えます。
- ④ 「マー坊」を漬けためんつゆの残りを少々、回しかけていただきます。

ワンポイント

とろりとした「マー坊」がめんつゆを吸っているの、最後にかけるめんつゆは少量でOKです。「マー坊」とそうめんと一緒に召し上がってください。