



おつまみにもトッピングにも。お楽しみ年越しそば

豆皿やおちょこに盛り付けたら、いつもの具材もまるでおそば屋さんのように。おつまみにするも、そばにのせるもお好みで、ゆっくり今年に思いをはせながらいただきます。米粉の天ぷら粉は冷めてもカリッと失敗知らず。忙しい年末は特にお薦めです。

【栄養価】(1人分)	脂質	10.7g
エネルギー	647kcal	炭水化物 113.8g
タンパク質	25.6g	食塩相当量 5.8g



材料 (4人分)

- そば……………400g
- エビ……………4本
- カボチャ……………60g
- 春菊……………1/2袋 (70g)
- a) 天ぷら粉……………100g
- 水……………100ml
- 菜種油……………適量
- 長芋(すりおろし)……………10~12cm分 (150g)
- うずら卵……………4個
- ワサビ……………少々
- 大根おろし……………5、6cm分 (150g)
- ワカメ……………40cm (2g)
- 長ネギ(輪切り)……………10cm (20g)
- 麺つゆ(希釈済み)……………1200ml

使用したMOA自然食品

瑞雲そば/天然皮付きえび(無頭・冷凍) / 米粉の天ぷら粉 / 菜種油 / 鳴門糸わかめ / 四季の友つゆ



オンラインショップ

作り方

- ① エビは殻をむき、背に切り込みを入れ、背わたを取る。カボチャは種を取り、5mmの厚さに切る。春菊は洗って水気を切った後、5cm幅に切る。
- ② ワカメは水で戻し、柔らかくなったら水気を搾って刻む。長芋を小鉢に盛り、うずらの卵を割り入れ、ワサビを添える。大根おろしは器に入れ、ワカメ、長ネギと共に盛り付ける。
- ③ 鍋に麺つゆを入れて、一煮立ちさせる。
- ④ 揚げ鍋に菜種油を注ぎ170℃程度に熱する。a) をボウルに入れて、泡立て器で混ぜたらエビとカボチャをくぐらせ、カラリとするまで揚げて油を切る。
- ⑤ 残った天ぷら衣に春菊を入れ、混ぜ合わせてかき揚げにしたら油を切る。
- ⑥ 鍋にたっぷり熱湯を沸かしてそばを入れ、混ぜながら表示時間通りにゆでる。ざるにあけ水気を切る。
- ⑦ そばを器に盛り、③を注ぐ。天ぷらを器に盛り、②を添える。

利恵先生からのワンポイント

- ★ エビは腹側に4カ所くらい切り込みを入れ、腹側を上にし、親指と人差し指で上から優しく押すと筋が伸びます。伸ばすと加熱しても丸まらず真っすぐ揚がります。
- ★ 天ぷら、とろろ、大根おろしをそのまま食べる場合は、麺つゆを少しかけましょう。MOAの「四季の友つゆ」は、化学合成品に頼らないのでくど過ぎず、すっきりとしたうま味と甘みで、そばの風味も生きてきます。
- ★ カボチャや春菊はβ-カロテンが豊富。体内でビタミンAに変換され、肌や粘膜を強くしてくれます。風邪やウイルス感染が多いこの時期、積極的に食べたい野菜の一つです。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>