



エビのあんかけ風にゅうめん

photo : Tomomi.M

エビのあんかけ風にゅうめん

材料(2人分)

| | |
|-----------------|--------------|
| そうめん 2束 | だし汁 300 cc |
| くず粉 15g (あんかけ用) | (しいたけ・昆布・鰹節) |
| エビ大 4匹 | みりん 大さじ1 |
| チンゲンサイ 6枚 | 砂糖 大さじ1 |
| 塩 少々(茹で用) | 醤油 大さじ1 |
| プチトマト 2個 | 塩 少々 |

作り方

- ①熱湯でそうめんを約2分茹でる。硬さはお好みで。
- ②沸かしただし汁にくず粉を混ぜ、とろみを付ける。
くず粉はあらかじめ、水で溶いておく。
- ③塩を少々入れ、エビを茹でる。エビの背ワタは取っておく。
- ④チンゲンサイを茹でる。硬さはお好みで。プチトマトは4つに切る。
- ⑤器にそうめんを盛り、エビとチンゲンサイを乗せ、温めたあんかけだし汁を上からかける。最後にプチトマトもトッピング。

～薬膳アドバイス～

エビ 身体を温め、エビに含まれるキチン・キトサンが生活習慣病の予防や老化防止に。

チンゲンサイ 血のめぐりをよくし、貧血を予防。

くず粉 季節の変わり目は風邪を引きやすいです。葛根湯は、風邪の初期症状に効く風邪薬。葛の根から取り出したくず粉を使った食事で風邪予防。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長
調理師／薬膳アドバイザー
登録販売者／プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

