

消化に良い

風邪

白菜と卵のあんかけ温麺



材料 (2人分)

温麺	2束
白菜	1/8株
卵	1個
しいたけ	1個
だし汁	800ml
みりん	50ml
醤油	小さじ2と1/2
片栗粉	小さじ2と1/2
水	大さじ1と1/2



1人分



15~20分



481kcal

炭水化物: 90.0g

たんぱく質: 16.6g

脂質: 4.7g

食塩相当量: 4.8g



作り方

- 1.白菜を幅1cmの棒状に切る。しいたけは、石づきを切って傘と軸の部分に分け、それぞれ0.5cm幅に切る。卵は溶きほぐす。
- 2.鍋にAを混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ったら、白菜としいたけを加え、弱めの中火でしんなりとするまで5分ほど煮る。
- 3.温麺を加え、中火にして時々混ぜながら、表示のゆで時間より1分ほど短い分数煮る。Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。ふわっと卵が浮いたら火を止め、ひと混ぜする。
- 4.器に盛り、お好みで七味唐辛子やすりおろししょうがを入れて完成。

◎温麺とは？

- ✓ 400年前、胃腸が弱く病弱な父のために「胃に優しく、元気になる食べ物」を探していた青年が、旅の僧から油を使わず消化の良い麺の製法を授かったのが由来。
- ✓ そうめんによく似ていますが、温麺の方が太く、長さも半分ほど。また、麺を延ばす際に温麺は油を使用していないので、消化が良いとされています。そうめんよりももちりとした食感が特徴です。

