



## きくらげとろろのきつね蕎麦

### 【分量】

2人分

### 【材料】

そば：2束

だし汁(かつお昆布)：500ml(A)

醤油：大さじ2(A)

みりん：大さじ1・1/2(A)

砂糖：小さじ1

山芋：150g

青のり：適量

きくらげ：80g

※乾燥きくらげの場合は8g(もどり率10倍)

油揚げ：1枚(B)

だし汁：10ml(B)

しょうゆ・みりん・砂糖：各小さじ1/2

### 【作り方】

①きくらげは食べやすい大きさに切る。油揚げは三角形になるよう4等分に切る。

②①と(B)を小鍋に入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、途中上下を返して汁気が少なくなるまで10分ほど煮詰める。

③鍋にだし汁と(A)を入れて火にかけて煮立たせ、かけつゆを作る。

④山芋はすりおろしてとろろを作る。そばは袋の表示時間通りにゆであげて水気をよく切り、器に盛る。

⑤③をかけて、②ととろろをのせて青のりをふる。

動脈硬化や高血圧を改善する効果があるといわれるムチンを含む蕎麦は健康食材のひとつ。油揚げ・きくらげ・山芋、食感の違う具材をのせれば食べ飽きることもなく、咀嚼もしやすくなります。油揚げにはカルシウムや鉄も含むため、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なきくらげとの食べ合わせも◎