



そうめんと彩り野菜の油揚げ包み

高橋 愛海さん (聖徳大学)



対象：ママの昼食…1人分のエネルギー：388kcal

材 料 (1人分)

そうめん	20g
茄子	25g
パプリカ(赤・黄合せて)	25g
油揚げ	15g
青ねぎ	2~4g
水	10~15g
サラダ油	大さじ1/2

<ソース>

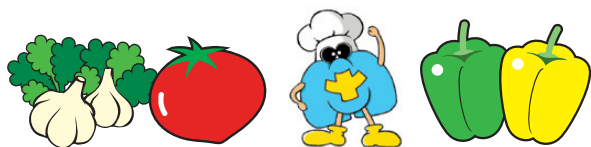
米みそ	30g
酢	20g
砂糖	30g
醤油	15g

作り方

- ① 茄子、パプリカを2cm角に切り、そうめんは乾燥のものを5~6等分ほどに手で折るなどする。油揚げは横に包丁を入れ、裏返しにしておき、青ねぎも小口切りにしておく。
- ② そうめん、茄子、パプリカを油で炒めて水を少しずつ入れ、柔らかくなるまで炒める。
- ③ 油揚げの中に②を入れ、中身が出ないように爪楊枝で蓋をするように刺しておく。焼き目が付くまで両面焼く。
- ④ その間に、ソースの材料をボウルに入れよく混ぜる。③に焼き目が付いてきたら、ソースを2/3くらい入れ、焦げないように少し煮る。
- ⑤ 器に盛り付けて、残りのソースを上から掛け、青ねぎをのせる。

★ One Point

そうめんを短く切って少しの水を使うことで野菜と炒めることができ、時間を短縮することができます。



レシピを考えた理由

忙しい合間を縫って、いつもカップラーメンなどでお昼ご飯を済ませている母を見て、簡単だけど少しだけ手間が掛かっているように見える料理はないかなと考えたとき、お手軽だけどマンネリしがちなそうめんと、母の好物の茄子を使ったものを考えて、このレシピを作りました。

また、冷蔵庫に残りがちなものを使うことで、わざわざ買いに行く手間も省けて、すぐに作ることができます。

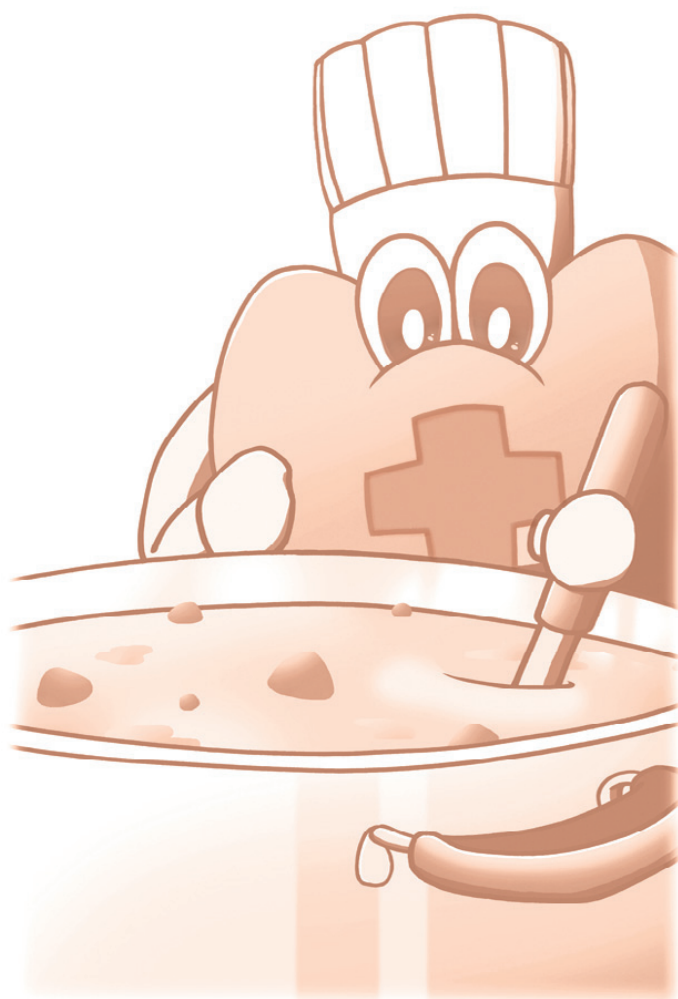


illustration by awoino

選 評

忙しいお母さんの昼食を、少しでも豪華にしてあげようと、お母さんの好物の茄子を使って考えました。家庭で残りがちな食材を使ってできる点も、お母さんの気持ちに寄り添っていて工夫されています。