

きしめん

通年

とろ〜い明太たまご麺

- 麺は、もちりした食感でのどごしのよい平麺：きしめんです。
- 明太子と卵がかつおだしのきいたつゆにピッタリ！あんかけ風に仕上げてつると。
- 簡単にできて彩りもよいので、ランチメニューやお夜食にオススメ。

明太卵入のとろ〜いあんかけつゆと、のどごしのよいきしめんがピッタリ



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 445kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
きしめん	370g	652
水 (またはお湯)	600ml	-
明太子 中1腹	35g	44
卵 2個	112g	170
青ねぎ 2~3本	9g	3
水溶き片栗粉	大1	20
※明太子のかわりにたらこを使ってもよいです。		

①	明太子は飾り用に4切れ残し、薄皮をとりほぐしておく。
②	溶いた卵にほぐした明太子を加え、よく混ぜておく。
③	分量の水につゆを入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけた後に卵を細く流し入れる。
④	ふっとうしたお湯で麺を 1分程 ゆで、湯切りした後に水で洗い、水気をきっておく。
⑤	つゆの鍋に麺を入れて 1分半程 煮込み、器に盛り付け明太子・青ネギをのせて出来上がり。