

# 瀬戸の鯛めん

1人分の  
栄養量

エネルギー 394kcal  
たんぱく質 20.9g  
脂質 9.2g  
食塩 3.6g

春



## ●材料 (6人分)

鯛	中1尾
五色そうめん	6束(300g)
卵	2個
干しいたけ	4枚
薬味	
ねぎ	60g
大葉	6枚
しょうが	1片
陳皮(みかんの皮のみじん切り)	少々
つけ汁	
だし汁	500cc
濃口しょうゆ	100cc
みりん	100cc

## 【作り方】

- ①鯛に軽く塩をふり、1～2時間休ませたら水洗いする。串を刺して化粧塩をし、焼く。
- ②卵は薄味をつけて、焼いて錦糸卵を作る。
- ③干しいたけは水でもどし、甘辛く煮て細切りにする。
- ④つけ汁はだし汁、濃口しょうゆ、みりんを左記の割合で合わせて火を退す。
- ⑤そうめんは色別に糸で結んでから、熱湯でゆでる。
- ⑥ゆで上がった⑤を大皿に波型に盛って鯛をのせ、②と③、薬味を添え、つけ汁をつけていただく。