



そばがきを牛乳ソースとともに

佐藤 秀江

材料・分量 (4人分)

人参	8cm	揚げ油	500g
ゴボウ	8cm	牛乳	250~300ml
オクラ	1~2本	コンソメ	1個
そば粉	1カップ	水溶きカタクリ粉	大さじ1
スキムミルク	10g	塩	小さじ1/8
黒ごま	1g(小さじ1/2)	コショウ	小さじ1/8
柚子の皮(すりおろしたもの)	小1個分	ミニトマト	6~8個
塩	小さじ1/4	わさび	小さじ1/2弱
お湯	250cc		

作り方 (時間:60分)

- ① 人参、ゴボウは細い千切りにし、ゴボウはさっと水にくぐらせる。
オクラもさっと茹でて水にとり、小さく切っておく。
- ② そば粉、スキムミルク、黒ごま、柚子の皮(すりおろしたもの)を鍋に入れ、
塩小さじ1/4も加え、お湯250ccを加えてよく混ぜそばがきを作る。
- ③ ①の人参、ゴボウ、②のそばがきをそれぞれ8等分し、そばがきは手でのばし、
人参とゴボウをくるんでおく。
- ④ 鍋に揚げ油を入れ、③をからっと揚げる。
- ⑤ 鍋に牛乳、コンソメを加え、水溶きカタクリ粉大さじ1でとろみをつけ、
塩、コショウ各小さじ1/8を入れる。
- ⑥ 器に④を一人前2個ずつ入れ、⑤を入れ、オクラ、半分に切ったミニトマトを添えて、
そばがきの上にわさび小さじ1/2を少しずつのせる。

セールスポイント

もうすぐ新そばの季節。人参、ゴボウ、黒ごま、柚子で彩りと香りを考えて、
あたたかいミルクソースでいただくこと。