

## モロヘイヤ麺料理

### ◎麺いなり

#### 材料 (4人分)

モロヘイヤ麺… 150g	B [ ボン酢醤油… 大さじ2 醤油… 大さじ2 葱、青しそ、わさび ……………各適量
油揚げ… 4枚	
A [ だし汁… 300cc	
醤油… 70cc	
砂糖… 大さじ1½	
みりん… 大さじ1/2	

#### 作り方

1. 油揚げは二つに切って袋状に開き、熱湯でゆでて水気を切る。鍋にAの材料を入れて煮立て、油揚げを入れる。
2. 煮立つまで強火で煮立ったら弱火にして15分ほど煮立て、味を含ませる。  
ゆでた麺は温かいうちにBをかけて味をなじませる。
3. 油揚げの水気をきり、口を少し内側に折って、そばを詰める。  
薄い小口切りの葱とせん切りの青しそを上のにのせる。わさびを添える。



食感が良く栄養満点！

## マコモダケ料理

現代料理

### ◎天ぷら

#### 材料 (4人分)

マコモダケ… 2本
卵+冷水… 1カップ
薄力粉… 120g
揚げ油… 適量

#### 作り方

1. マコモダケは皮をむいて四つ割りにして4~5cm長さに切る。
2. 計量カップに卵を割り入れ、冷水を加えて1カップにする。ボールに移して薄力粉を加え、さっくり混ぜて天ぷらの衣を作る。
3. 揚げ油を170度に温めてマコモダケを2.の衣を通してカラリと揚げる。

