

Easy Cooking

今月号は、日本料理 秋ヶ瀬庵 料理長 小川 太さんです。

Let's Cooking!!

- 1 薄焼き玉子を焼きます。
- 2 そばを60gずつに分けて輪ゴムで留め、ゆでます。
- 3 ゆでたそばは冷水でしっかり冷やし水気を切っておきます。
- 4 巻き簾の上に海苔、薄焼き玉子の順で置きその上にそばをのせます。（そばを留めていた輪ゴムのところはかたいので切り落とします。）
- 5 穴子・玉子焼・カニかまぼこ・胡瓜を芯にして巻きます。
- 6 しばらく時間をおき、海苔がしまってから切り分けます。薬味と麺つゆを添えてできあがりです。



そばずし (2名様分)



材料・調味料

乾燥茶そば	120g
カニかまぼこ	24g
胡瓜	16g
焼穴子	20g
玉子焼	30g
海苔	1枚
玉子(薄焼き卵用)	1個
麺つゆ	適量



薬味

葱	少々
山葵	少々

大西先生の栄養効果診断【茶そば】①血管をしなやかに丈夫にし、血液サラサラに

②脳の血流を良くし、細胞を活性化させ記憶力アップや脳卒中予防

③肌の保湿を高め、お肌の若返り 『お茶+そば』で上記のような効果が期待できます。』



管理栄養士
お茶にしやすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)