

# みつばと泉だこのふわふわ卵にゅうめん鍋



にゅうめんの上にふわっと柔らかい卵とみつばをかけ、タコの歯応えと風味も味わえるやさしい味の鍋です。



レシピ作成者 中村 順子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

## 材 料 (2人分)

メイン食材：みつば 3束  
サブ食材：泉だこ 120g、たまご 1個  
調味料等：はんぺん1枚、そうめん1束、片栗粉小さじ1  
A：水600ml、白出汁大さじ2、薄口醤油大さじ1、酒1大さじ1、みりん大さじ1、昆布茶小さじ1

野菜量：138g

## 作り方

- ①みつばは細かく切ったものと仕上げに散らすものと半分に分ける。
- ②たこは小さめのぶつ切りにする。そうめんは茹でておく。
- ③はんぺんとたまご、片栗粉、出汁少々をフードプロセッサーで混ぜる。
- ④鍋にAを入れ火にかけ、そうめんを加える。
- ⑤③にたことみつばを混ぜ、上から回しかけフタをする。
- ⑥1～2分煮たら、フタを開けみつばを盛って出来上がり。

## 調理のポイント

煮すぎないようにしてください。  
鍋の出汁は市販のもの（塩出汁・寄せ鍋出汁・うどん出汁など）を使用しても簡単にアレンジできます。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	286kcal	脂 質	3.7g	食塩相当量	4.0g
たんぱく質	23.0g	炭 水 化 物	36.3g		

