

# 生きくらげの かき卵そば

エネルギー：432.56kcal (1人前)  
食塩相当量：4.20g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで  
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

とろとした卵あんに、コリコリした生きくらげの食感が  
いいシンプルなそばです。

ささっと簡単に作れて体が温まります。

料理 近藤由香子

## ■材料 2人分

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 生きくらげ(細切り).....      | 50g   |
| 卵(溶く).....           | 2個    |
| だし汁(昆布かつおだし).....    | 800cc |
| A しょうゆ.....          | 大さじ3  |
| みりん.....             | 大さじ3  |
| ゆでそば.....            | 2玉    |
| おろししょうが.....         | 小さじ1  |
| 万能ねぎ(小口切り).....      | 少々    |
| 水溶き片栗粉(水1:片栗粉1)..... | 大さじ1  |

## ■作り方

- 鍋にA、生きくらげを入れて沸かし、火を止めて  
水溶き片栗粉を回し入れて火にかけ、混ぜながらとろみをつける。
- ①に溶き卵を回し入れ、完全に火を通す。
- ②にそばを入れて温め、しょうがを加えて  
火を止め器に盛り、万能ねぎをちらす。

Point:

汁にとろみをつけてから卵をカキ混ぜると、ふんわりとろとろの卵のあんかができます。だし汁は市販の薬味つゆでも美味しくできます。

