



軽食・デザート

レンジで簡単♪

サーモンクリーム まごうどん

1人分のエネルギー 552 kcal
たんぱく質 22.1 g 脂質 21.4 g 塩分 3.7 g

+++++ おすすめポイント +++++

- ・シリコンスチーマーを利用して電子レンジで簡単に調理できます。
- ・お湯を沸かす、ザルに上げるなどの手間がないので一人分を短時間で作りたいたいときに最適です。
- ・まごうどんを水で洗うことで打ち粉を除き粘りを調節しています。一部残った打ち粉で適度なとろみがつき、ソースが絡むので混ぜるだけなのに本格的なクリームソース風に仕上がります。

+++++ 材料 (1人分) +++++

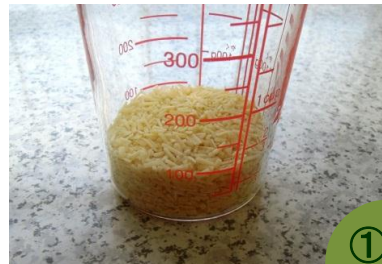
まごうどん(乾燥)	80 g
水	
しめじ	35 g
無塩バター	3 g
こしょう	適量
☆ 生クリーム	35 g
☆ スモークサーモン	50 g
☆ 万能ねぎ	10 g

+++++ 下準備 +++++

・500cc以上の計量カップとフラットタイプのシリコンスチーマーを使う。

+++++ 作り方 +++++

① 500cc以上の計量カップにまごうどんを入れる。
※80gはおよそ100cc程度。



② まごうどんを3回洗う。
①にたっぷりの水を入れて菜箸などで10回ほどかきまぜ、濁った水を捨てる。3回繰り返したら200ccの目盛りまで水を入れる。
水は多少濁っていてもよい。



③ ②の洗ったまごうどんを水ごとシリコンスチーマーに移し、平らにする。しめじを適当に切って上にのせ、バター、こしょうを加える。



④ ふたをして電子レンジで加熱する。
600wで3分加熱後、レンジ庫内から出さずにそのまま2分蒸らす。



⑤ ④をレンジから取り出し、☆の生クリーム、スモークサーモン(一口大に切る)、万能ねぎを加えて全体をよく混ぜる。

