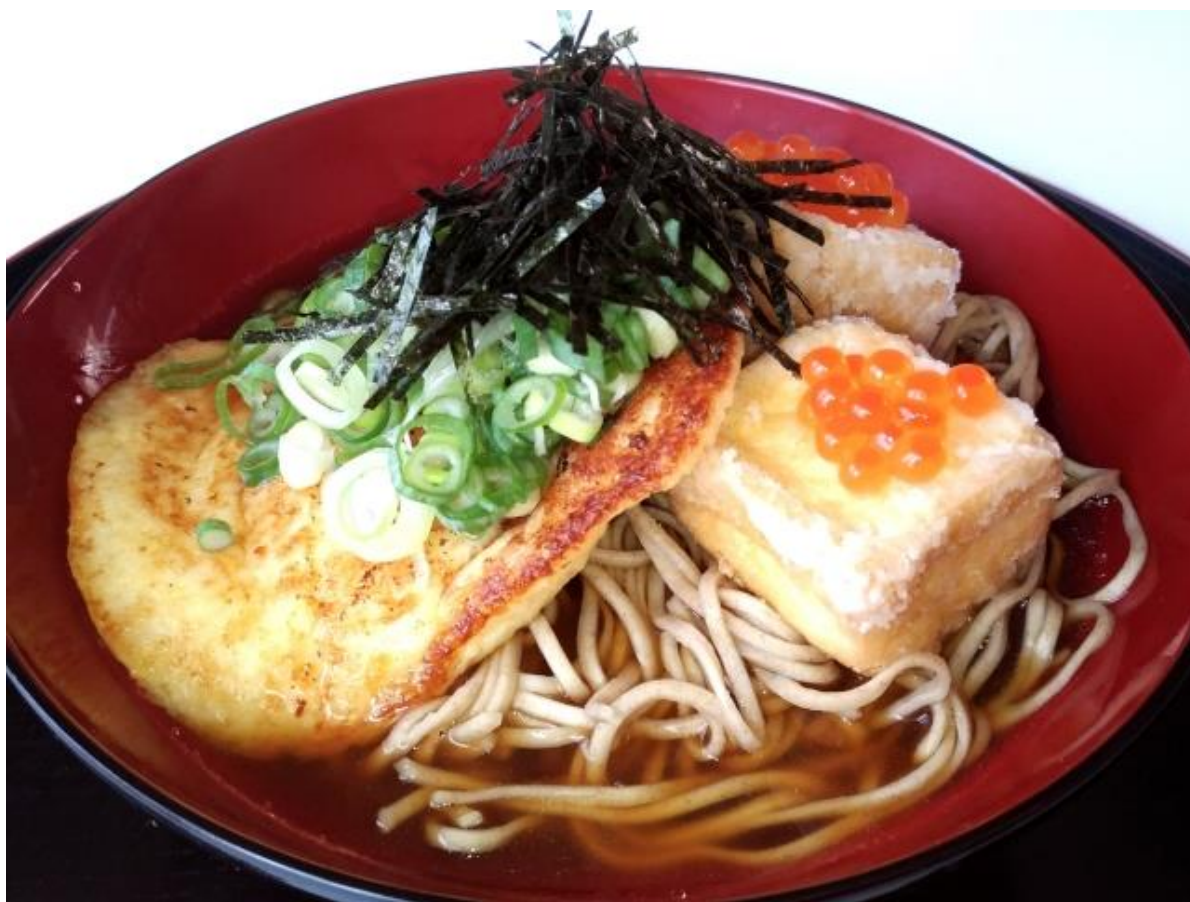


長芋ステーキのせご馳走そば



▼材料（2人分）

- 茹でそば …2袋
- 長芋 …100g
- 絹厚揚げ …1枚
- いくら …少々
- 卵 …1/2個
- 刻み葱、刻み海苔 …各適量
- サラダ油 …大1
- 片栗粉 …適量

▼作り方

- ① 長芋はすりおろして溶き卵を混ぜ、フライパンにサラダ油を熱してから流し込み、強火で焦げ目を付け、蓋をして弱火で1分蒸す。
- ② 絹厚揚げは一口大に切り、片栗粉をまぶして少な目のサラダ油で揚げて、上にいくらをのせる。
- ③ 器に付属の液体つゆを入れて、茹でそばを茹で汁ごと注ぐ。
- ④ 上に①、②、刻み葱、刻み海苔をのせる。