

レシピ名	そうめんの梅、しそ、豚巻き天ぷら レモンのだし			
調理時間 (2人分)	約 20分	調理コスト (2人分)	268円	
作り方(2人分) ① レモン出汁の材料をすべて入れて、沸かす ② そうめん1束の先に輪ゴムをして片方を縛ったまま湯がく ③ ②を氷に落として、水気をペーパーで切る ④ 梅干しの種を取り、包丁でたたく ⑤ そうめんの長さに合わせて豚バラを並べ、その上に大葉を乗せる ⑥ ⑤の中心にそうめんを乗せて、そうめんの中に梅干しが中心になるように入れる (輪ゴムのところはカットして、外しておく) ⑦ ⑥を手巻き海苔の海苔で巻く ⑧ てんぷら粉を作り、⑦に打ち粉をしててんぷら粉をつけて175℃で揚げる ⑨ 1口台にカットして皿に盛る ⑩ ⑨に大根おろし、おろし生姜を乗せ、出汁をかけて、オリーブオイル、穂紫蘇を飾り仕上げる	食材名	分量 (2人分)		
	そうめん	1束		
	梅干し	15g		
	豚バラ	50g		
	大葉	3枚		
	手巻き海苔	1枚		
	てんぷら粉	適量		
	大根おろし	10g		
	おろし生姜	3g		
	穂紫蘇	2本		
	オリーブオイル	少々		
	【レモンだし】			
	水	75cc		
	麵つゆ	13cc		
	みりん	6cc		
	酒	6cc		
ポッカレモン	6cc			
砂糖	3g			
薄口醤油	4cc			
和風だしの素	0.5g			

★アピールポイント(工夫した点、特徴、PR項目など)

島原手延そうめんの新しい食べ方を考案しました。
 ご飯のおかずにもなるそうめんです。つゆをレモン風味でできっぱりと！
 天ぷらとそうめん相性が良いのが分かる通り、そうめんを天ぷらにしても美味しいです！
 豚バラ、梅、しそ、そうめんの相性が抜群です。