

春

夏

秋

冬

鯛めん

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

398kcal
26.5g
8.3g
2.3g

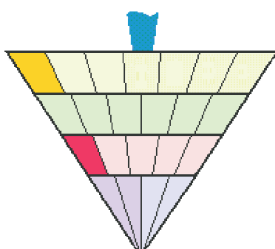


◆材料（4人分）

鯛	1尾（約20cm）	
そうめん	4束	
木の芽	数枚	
卵	2個	
A	水	1カップ
	しょうゆ	1/4カップ
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2

【作り方】

- 1 鯛はうろこと内臓を取り、きれいに洗っておく。
- 2 Aを煮立て①を入れ静かに煮込む。
- 3 大皿に茹でたそうめんを波のように盛り、その上に煮込んだ鯛を盛る。
（軽く焼いた鯛や蒸した鯛の身をほぐしてそうめんのにのせてもよい。）
- 4 卵焼き等を飾り盛りつける。



★ひとくちメモ

鯛めんは、結婚式や棟上、年祝いなどのお祝いにはつきもので、なかでも結婚式には大きな鯛めんを宴席の中央に飾ります。

瀬戸内海沿岸、島々の料理です。

☆鯛・・・めでたい ☆そうめん・・・細く長く