

夏のレシピ

まぜまぜ美味しい夏のそうめん



材 料

【材料】(2人分)

そうめん	・・・	200g
オクラ	・・・	5～6個
細ネギ	・・・	2本
大葉	・・・	3～4枚
ミョウガ	・・・	1個
ミニトマト	・・・	3～4個
梅肉(チューブでもOK)	・・・	適量
三杯酢もずく(市販品)	・・・	4個
めんつゆ	・・・	大さじ4
ごま油	・・・	大さじ2
鶏ガラの素	・・・	小さじ2

【作り方】

- 1 オクラは茹でて切る
- 2 細ネギを刻む。大葉、ミョウガは千切りにする。ミニトマトは小さめに切る。
- 3 切った材料に、もずく、めんつゆ、ごま油、鶏ガラの素、梅肉を入れて混ぜ合わせる。
- 4 そうめんを茹で、冷水でもみ洗いし水気を切る
- 5 ③にそうめんを入れ混ぜて器に盛り付ければ完成♪

※梅肉の代わりにしょうが、わさび、刻みゆず等チューブの薬味を入れても美味しいです！