



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



さっぱり涼味でいただきます!
ねばとろ♪ さっぱりそうめん



一人あたりのエネルギー 351kcal	食塩相当量 3.7g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ 8本
梅干し 2個
長芋 200g
A かつお節 2g
めんつゆ(2倍濃厚) 大さじ3
そうめん(乾) 3束
かつお節 2g

■作り方

- ① オクラはサッと下茹でして冷水に取り、水気を切って、ヘタを切り落とす
- ② 長芋は皮を剥いてすりおろす
- ③ ①を細かく刻み、種を取り除いた梅干しを加え、粘りが出るまでさらに刻む
- ④ ボウルに③とAを入れて混ぜ合わせる
- ⑤ そうめんを指定の時間通りに茹で、氷水でしめ、水気を切っておく
- ⑥ 器に⑤と②、④を盛付け、かつお節をトッピングする

cooking memo