

夏バテ防止スタミナそば

野菜たっぷり部門
奨励賞

材料（ 1人分）

そば	100g
オクラ	3本
納豆	1パック
めかぶ	40g
長芋	適量
キュウリ	30g
ミニトマト	20g
卵黄	1個
めんつゆ	適量



作り方（調理時間 35 分）

1. オクラを茹でてみじん切りにする。キュウリをさいの目に切り、ミニトマトを1/4に切る
2. そばを茹でる
3. 皿にそばを盛り付け、その上にすりおろした長芋、めかぶ、納豆、みじん切りにしたオクラ、卵黄の順にのせ、その周りにミニトマト、輪切りにしたオクラを飾り付ける。
4. めんつゆをかけて完成

お料理 PR、工夫した点

- ・夏らしく冷製にした。
- できるだけ野菜をたくさん使った。

食べてもらった家族、友だちの感想

とても美味しかった。ネバネバがGOOD！！