

ねばーるそーめん(納豆は入ってないよ!!)

お手軽でしょう部門

ネーミング部門

奨励賞

材料 (4人分)

オクラ 200g
長イモ 200g
キュウリ 100g
ナメコ 200g
梅 適量
薬味(ネギ、しそ、七味
など) 適量
そうめん 4人分
めんつゆ
みりん
しょう油



作り方 (調理時間 30 分)

1. オクラを茹でて輪切りにする
2. ナメコをサッと茹でる
3. 長イモの皮をむき、1/3 はすりおろし、2/3 は細切りにする
4. キュウリを細切りにする
5. そうめんを茹でて盛り付ける
(梅はつぶして、みりん、しょう油で味を整える。量は好みで)
6. めんつゆをかける

お料理 PR、工夫した点

- ・夏にねばねばを摂ると体に良いので、ねばねばするものをたくさん使いました。
- ・さっぱり食べられるように梅を使いました。
- ・長イモはすりおろすものと切るものに分けて、食感を楽しめるようにしました。

食べてもらった家族、友だちの感想

簡単にでき、とても美味しかったです。

そうめんだけでなく、おそばやうどんでも美味しそうです。