

【タイトル】 夏を乗り切れ！ オクラのねばねばヘルシーそば

【材料 2 人分】

そば 2束、オクラ 6本
豚肉 6枚、もみのり 少々
すりごま 少々、めんつゆ 適量
トマト（大） 1個、わさび（お好みで）



【作り方】

- ① そばを沸騰したお湯で湯がく。
- ② 茹で上がったら、水でよく洗い、水をよく切っておく。
- ③ そばを皿に盛り付ける。
- ④ オクラと肉をさっと湯がく。
- ⑤ ④を水で冷やし、オクラは輪切りにし、肉と一緒に盛り付ける。
- ⑥ ⑤に刻んだのり、すりゴマ、トマトを切って盛り付ける。
- ⑦ 好みにわさびを入れて、完成。