



ニオクラのレシピ



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(しゃぶしゃぶ用)…6枚
刻みのり……………少量
すりごま…………… 少量
トマト…………… 1個
めんつゆ……………適量
わさび……………お好みで

作り方

- ①そばを沸騰したお湯で茹でる。
- 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茹でる。
- ⑤④を水で冷やし、オクラは輪切りにし、③の上に肉と一緒に盛り付ける。
- ⑥⑤に刻みのり、すりごま、トマトをくし形に切って盛り付ける。
- ⑦お好みでわさびを入れて、出来上がり。上からめんつゆをかけていただく。