



オクラのレシピ



夏をのりきる冷やしうどん



材料(2人分)

うどん.....2束(100g)
つるむらさき又はほうれん草...100g
オクラ.....10本
なまり節.....40g
卵(薄焼き卵).....1個
レタス.....2枚
小ねぎ.....適量
トマト.....50g
白ごま.....小さじ2(6g)
めんつゆ.....適量

作り方

①オクラ、つるむらさきを茹でる。
②卵で薄焼き卵を作る。
③茹でたオクラ、つるむらさきと薄焼き卵、なまり節、トマトを細かく切る。
④うどんを茹でる。
⑤茹であがったら、うどん、オクラ、つるむらさき、なまり節、レタス、卵、トマトを盛り付ける。
⑥最後に白ごま、ねぎをかける。めんつゆをかけていただく。

[1人分の栄養量]エネルギー: 251kcal, 食塩相当量: 2.1g

指宿市健幸レシピ

平成30年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品