

郷土料理のアレンジレシピ

山形のだしで
サラダそうめん

【材料 4人分】

なす……………1本	塩昆布……………10g
きゅうり……………1本	めんつゆ(濃縮タイプ)
みょうが……………1個	……………大さじ1.5
大葉……………5枚	そうめん……………400g
オクラ……………3本	温泉卵……………4個

1人分
栄養量

• エネルギー	350kcal	• 脂 質	5.8g
• たんぱく質	14.8g	• 塩 分	1.6g



★ここがポイント
ご家庭でお好みのだしがあれば、それを使ってください。

3に2とめんつゆを混ぜ合わせ、1時間〜半日くらいおいて味をなじませます。



なすはヘタを取って大き目のみじん切りに。小さじ1の塩を加えた水にさらしてアクを抜きます。(その間に他の具材を切っていきま



そうめんを表示どおりに茹でたら、冷水にさらしてザルにあげ、しっかりと水気を切ります。



★ここがポイント
塩昆布はハサミでカットすると簡単です。

きゅうり、みょうが、オクラは粗みじん切りに。大葉は軸を除いて細かく切り、塩昆布も短く切っておきます。



そうめんを皿に盛り付け、上から味をなじませただしをかけます。最後に温泉卵をのせて召し上がれ。



1をザルに上げ、手で水気をしっかりと絞ります。

