

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

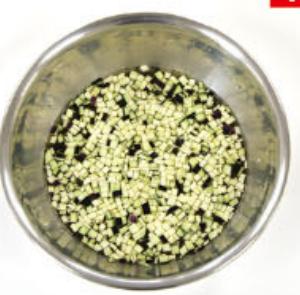


★ここがポイント
い。ご家庭でお好みのだしがあるれば、それを使ってください。
3に2とめんつゆを混ぜ合わせ、1時間~半日くらいおいて味をなじませます。



4

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



1

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、しっかりと水気をります。



5

★ここがポイント
塩昆布はハサミでカットする簡単です。

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。



2

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。



6

1をザルに上げ、手で水気をしつかり絞ります。



3