



ねばねばうどん

使ったうどんの種類 高崎うどん太麺

材料と分量(1人分)

* 各人、食べる量により異なります。

太麺・・・・・・・・100g

オクラ・・・・・・・・3本

納豆・・・・・・・・1/2パック

たくわん・・・・・・・・40g

長芋・・・・・・・・30g

まぐろ・・・・・・・・40g

生卵(卵黄のみ)・・・・・・・・1つ

韓国のり(フレークタイプ)・・適量

めんつゆ・・・・・・・・適量



作り方

- ① うどんを茹で、冷ます。
- ② オクラ・たくわん・長芋・まぐろを1cm角くらいの大きさに切る。
- ③ 納豆にタレを入れて混ぜる。
- ④ 全ての具材をうどんの上に乗せ、めんつゆを回しかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

わが家ではごまをふりかけたり、少しだけごま油を垂らしたりしています。



【 審査評価 】

レシピ名のとおり、ねばねば食材を取り入れた夏向けのうどんでした。オクラや納豆、たくわんにマグロなど彩り良く、目でも楽しめました。暑い夏、食欲が落ちるときに食べたいレシピでした。

