



つるむらさきの ネバネバ冷やしうどん

ネバネバ食感〜つるむらさきレシピ②

つるむらさきのネバネバ冷やしうどん

材 料 (2人分)

つるむらさき…………… 4茎
オクラ…………… 2本
長芋…………… 100g
ミニトマト…………… 4個
うどん…………… 2玉
★昆布ポン酢…………… 大さじ1
★めんつゆ (2倍希釈) 原液
…………… 大さじ1/2
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 鍋にお湯を沸かし、つるむらさきを1分ほど茹でる。粗熱をとったら食べやすい大きさに切る。
- 2 オクラは塩 (分量外) で板ずりして、さっと茹でて小口切りに、長芋は皮をむき食べやすい大きさに、ミニトマトは4等分に切る。★を混ぜる。
- 3 つるむらさき・オクラ・長芋・★をよく混ぜ合わせる。
- 4 うどんを熱湯で茹でてから流水で洗い水気をきり器に盛る。
- 5 ④の上に③とミニトマトをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- そうめんやスパゲッティでもOKです。
- ③の野菜や④のうどんは少し冷やした方がひんやりしておいしいです。
- 味見して★の量はお好みで調整してください。