



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倍希釀)	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	

- 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。
- 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。
- つるむらさき・オクラ・長芋・★をよく混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。