

夏にぴったり♪

# マグロと長芋の ネバネバそうめん

20分

1人分あたり

336  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# 夏にぴったり♪ マグロと長芋の ネバネバそうめん

20分

1人分あたり  
336  
kcal



## 材料 (2人分)

そうめん	2束 (100g)
マグロ(刺身切り落とし)	100g
長いも	5cm
オクラ	6本
みょうが	1本
柚子胡椒	適量
つゆ	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4
水	150cc

- 1 みょうがは半分に切って斜め薄切りにする。マグロ、長いもは1cm角に切る。
- 2 オクラは塩(分量外:適量)をふってまな板に擦り付け、水で洗い流す。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱して流水で粗熱をとる。へたを切り落とし、1cm幅に切る。
- 3 ボウルにめんつゆ、水を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 鍋に湯をわかし、そうめんを表記の時間通りゆでて流水で洗う。器にそうめんを盛り、具材、柚子胡椒をのせてつゆをかける。