

ぶっかけネバネバもちむぎ麺

もちむぎ麺とすりおろした長いもの粘り気がよく合って、さらっと食べやすいのも食欲のない時にはうれしいものです。

お好みの具材に変えてお召し上がりください。



《材料》(2人分)

もちむぎ麺	2人分	長いも	150g
オクラ	4本	プチトマト	2個
うずらの卵	2個	めかぶ	1パック
めんつゆ	適量	刻みのり、わさび	適量

《作り方》

1. 鍋にたっぷり湯を沸かし、もちむぎ麺をゆで、しっかり水洗いをする。
2. 長いものは皮をむき、すりおろす。オクラは塩ゆでして刻み、プチトマトは半分切る。
3. 器にもちむぎ麺を盛り、長いも、オクラ、プチトマト、めかぶを乗せる。
4. 中央にうずらの卵を割り入れ、刻みのりをバランスよく散らし、わさびを添える。
5. めんつゆを全体に回しかけてできあがり。