

暑さに負けない!!

夏野菜パワー

しまと!!

三六

ひんやり冷たい、変わり、変わり、和麦麺

<材料>

しまと(大) 1こ

④ ツナ缶(小) 1缶

④ 麺つゆ(濃縮2倍)大3

おろししょうが 小1

大葉 3~4枚

米麦麺

1~2袋



大葉もあれば
青ネギも未
くさい



⑤ 注 おろししょうがを「さ」おろすもOK

米麦麺はさっぱりしているのに野菜の旨味
が「染み」あ、のびる感じが、

<作り方>

① しまとは事前に冷蔵庫で凍らせておく、

② 米麦麺を水で洗い、ザルで水けをきいて 器に盛り
巻ぎと 冷蔵庫で冷やしておく、

③ ボウルに、④を入れて混ぜておく、

④ ③に凍ったしまとを おろし金で おろし、シャバット
状態にして入れる。牛乳を混ぜる

⑤ ②に④をかけ、千切りにした大葉をのせる、

※ しまとが冷たいうちに食べた方がいいので、食べる直前に
は上げろ!!