

夏野菜をおいしく食べましょう! …… なす編

夏野菜の代表とも言える「なす」を使った、簡単にできる一品をご紹介します。

料理が苦手な人も、ぜひチャレンジしてみてください!!

《歳三みそだれサラダうどん》



◆材料(5人分)

- ・ 歳三うどん 1 袋 (乾麺 1 袋 3 束入り)
- ・ 大葉 少々 ・ みょうが 少々
- ・ なす 2 個
- ・ レタス 1/2 個
- ・ きゅうり 1 本
- ・ トマト 1 個
- ・ ワンタンの皮 10 枚
- ・ みそだれ

味噌大 3 ・ みりん大 3 ・ すりごま大 4

めんつゆ(濃縮でないストレートのもの) 2 C

ごま油大 1 + 1/2

◆作り方

- ①大葉は千切り、みょうがはうす切り、レタスは 5 mm 幅の線切り、きゅうりは線切り、トマトは乱切りにする。
- ②ナスは素揚げする。
- ③たっぷりの熱湯でうどんを茹でる。ぬめりがなくなるまで洗う。水気を切って器に盛る。
- ④①の野菜をのせ、みそだれをかける。
- ⑤ワンタンの皮を縦に 6 等分に切り、油で揚げ、のせる。

…ひとことポイント…

◆大勢集まる夏のパーティー料理に最適! 大皿にのせ、好みの夏野菜を入れてアレンジして下さい。

提案者:みちくさ会会員 井上 利子