



ツルツルねばねばモロヘイヤめん

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

モロヘイヤ	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
オクラ	50g
ツナ缶(油漬)	70g
そうめん(乾)	200g
刻みのり	適量
ごま(白)	大さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	199 kcal
食塩相当量	0.7 g



作り方

- ① モロヘイヤは茎を除き、葉をやらかくなるまでゆでて水で冷ます。
水気を絞って粗みじん切りにし、めんつゆを混ぜる。
オクラはラップに包み、電子レンジで2分ほど加熱し、へたを除いて小口切りにする。
ツナ缶は油を切る。
- ② そうめんを袋の表示通りにゆで、水で洗って水気を切る。
こどもの分は食べやすい長さに切る。
- ③ 器にそうめんを盛り、①をのせる。
刻みのり、ごまを散らして混ぜながら食べる。

<大人へのアレンジ> … お好みでめんつゆや、おろししょうが、しそ、みょうがなどの薬味を足す。

