

⑤

料理名 あつい夏にぴったり！ナスそうめん

アピールポイント：ナスが苦手な人でもそうめんの感覚で食
べることができて栄養がとれる。



【材料】

・ナス ・水 ・片栗粉 ・めんつゆ ・ねぎ

【作り方】

- ① ナスの皮をむき、ヘタを取って千切りにする。
- ② 袋に片栗粉を入れ、ナスを入れて片栗粉をまぶす。
- ③ 沸騰したお湯にナスを入れてサッと茹でる。
- ④ 茹でたナスを水に入れて冷ましておく。
- ⑤ 水で割っためんつゆにナスを入れて、ねぎをトッピングしたら完成。



スマイルエイジング