

ピリ辛のたれがからんでおいしい、栄養満点料理!

## 3種のネバネバそうめん



## ■材料〈4人分〉

そうめん	4束
オクラ	8本
ゆでたこ	150g
納豆	2パック
めかぶ(味つき)	2パック
白菜キムチ	120g

〈たれ〉

◆A コチュジャン	大さじ4
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ2
にんにく(すりおろし)	小さじ1
ごま油	小さじ1

## ■作り方…調理時間約15分

- ①オクラは塩(分量外)をふって手でこすり、うぶ毛を取る。湯を沸かし、オクラをゆでてざるに上げ、小口切りにする。
- ②ゆでたこはうすいそぎ切りにする。納豆は箸で混ぜて粘りを出しておく。
- ③Aを全て混ぜ合わせておく。
- ④そうめんは表示通りゆで、流水で洗って水気を切る。
- ⑤ボウルに④を入れ、②のゆでたこ・③の半量を加えて和える。
- ⑥器に⑤を盛り、①のオクラ・めかぶ・②の納豆・白菜キムチをのせ、お好みで残り半量のたれをかけていただく。

1人あたり:521 kcal



・そうめんはたっぷりの湯でゆで、しっかりと冷水で洗うことで、おいしいそうめんになります。