

【そうめん3種盛り～山形風～】



【材料】

そうめん(茹でておく)	適量
めんつゆ	適量
■きゅうり	1本
■なす	1/2
■みょうが	1個
■大葉	3枚
■醤油	大さじ2
■味の素	少々
■砂糖	少々
◆サバの水煮缶	1/3缶
◆万能ねぎ	飾り用
●こうじ納豆(五斗納豆)	1パック
●大根(おろし)	30グラム

① 【山形のだし】

■の材料のきゅうり、なす、みょうが、大葉を細かくみじん切りにする。なすとみょうがは水にさらしてあく抜きをする。

水を切ったきゅうり、なす、みょうが、大葉と味の素と醤油、砂糖を混ぜて出来上がり。

② 【サバの水煮缶】

◆の材料の小ねぎを輪切りにしておく。サバの水煮缶の汁と身を分けておく。サバの身は盛り付け用にほぐしておく。

③ 【こうじ納豆】

●の材料の大根をおろして、こうじ納豆と混ぜておく。

④ 器にそうめんを均等に盛り付け、【山形のだし】と【サバの水煮缶】と【こうじ納豆】をそれぞれ盛り付けて、上からサッとめんつゆをかけて出来上がり。