



夏服に替わる頃  
のつけそば

おすすめサブメニュー

❤️ 宝袋

❤️ アスパラの酢みそ和え



🐾 そば

消化がよく、良質のたんぱく質が豊富です。血管を強くし、血圧を下げる効果もあります。粉ではケーキやデザート作りにも使われています。はちみつは独特の色と匂いがあります。

素人にはハードルが高すぎます。全く個人的な感想です。

### 1. 材料(1人分)

乾そば	80g	---	袋の表示どおり	ゆでる
長芋	適量	...		とろろにおろす
刻み根カブ	適量	←	市販の	魚のコーナーに売っていると 思います。
なめたけ	適量			
のり	適量	...		ちぎる
めんつゆ	適量	...		表示どおり水でうすめる

### 2. 下準備

### 3. つくり方

ゆでたそばにのつけてめんつゆかけて ズルズルッと頂いて!



上にのつける具はズルズルッ系が基本合うと思います。

納豆やニレから出回るモロヘイヤ あとは半熟卵、うめ干、青じそもそばはそうめん=代えてもOK! (たこウパスタも合います。

だんだん暑くなって食欲が落ちてきてそうめんだけをズルズルしてると夏バテに悩みます。ビタミンを補給出来るものを何でものつけてズルズルッと...