



ネバネバ！ オクラ納豆そうめん



【材 料】	納豆	1 パック
	オクラ	2 ~ 3 本
	ねぎ	適量
	ゆでたそうめん	適量
	めんつゆ	適量



【作り方】 ①オクラに塩をふり、
まな板の上でゴロゴロ
ころがします。

こうして
オクラのうぶ毛をとります



②オクラを洗い、ぬれた
ままラップで包み600W
のレンジで40~50秒加熱
します。



③加熱したオクラをラップのまま冷水に入れ、冷めたらラップをとります。

熱いからやけどに注意！



④ヘタを切り落とし、小口切りにします。



⑤小口切りにしたねぎ、オクラ、よくませた納豆を皿に盛りつけます。



⑥お好みの盛りつけをしてできあがり。

納豆とオクラのネバネバがそうめんにからんでおいしいです

