

大根おろしとなめ茸の あっさりそうめん

1人分
63
Kcal



大根おろしをたっぷりのせて、あっさりつつ夏のめん。
なめ茸とオクラもせて、ネバネバ効果もばっちりです。
冷蔵庫でよく冷やし、添付のたれを掛けてお召し上がり
下さい。

【材 料】 4人分

こんにゃくそうめん (めんつゆ付)	4袋
大根	220g
オクラ	10g
なめ茸	60g



【作り方】

※ こんにゃくそうめんは、冷蔵庫でよく冷やしておく。

- ① オクラは茹でて水にとり、細かく刻む。
- ② 大根は皮をむき、大根おろしを作る。
- ③ 冷蔵庫で冷やしたこんにゃくそうめんを流水で洗い、水気をきり、器に盛り付ける。
- ④ オクラ、大根おろし、なめ茸をのせ、添付のたれを掛けて頂く。

このレシピは、
こんにゃくそうめん
(めんつゆ付)
をつかっています！



【レシピの栄養成分】 1人分

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.9g
脂 質	0.3g
炭水化物	14.2g
ナトリウム	625mg