

# 美味!伊達な御馳走

～材料 2人分～



【山形風三色うーめん】

うーめん	2束
めんつゆ（あらかじめ水で割ったもの）	100cc
■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

～作り方～

1

■山形のだし  
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。

2

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。

3

◆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。

4

●大根をおろして、こうじ納豆と混ぜておく。

5

鍋に湯を沸かしてうーめんを茹でる。  
茹で上がった後冷水で冷ます。

6

器にうーめんを均等に盛り付け、■と◆と●をそれぞれ盛り付けて、めんつゆをかけて出来上がり。

7

上に乗せる各具材は余ると思うので、余ったら冷蔵庫保存しておきましょう。

8