

【小学生の部】

柳井小学校 5年

藤原 悠成さん

夏バテ予防！カミカミ夏野菜 ネバネバそうめん

優良



作品のアピールポイント

おくらは大きめにし、きゅうりやささみを入れたのでよくかんで食べることができます。

審査員のコメント

ネバネバ食感も楽しめました。野菜も肉もとれ、これ一品で栄養もしっかりとれますね。

材 料（6人分）

きゅうり・・・2本(200g)
長いも・・・400g
とりささみ・・・4本
コーン(ドライパック)・・・100g
おくら・・・6本
ミニトマト・・・12個

納豆(たれつき)・・・2パック
めかぶ・・・2パック
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
そうめん・・・6束(300g)
ゆで玉子・・・4個
めんつゆ・・・適量

作 り 方

- ①きゅうりと長いもは1cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。ささみは加熱して食べやすい大きさにさく。おくらはゆでてたて半分に切る。
- ②ボウルに納豆、納豆のたれ、めかぶ、しょうゆ、酢を入れてよくまぜる。
- ③②のボウルにきゅうり、長いも、とりささみ、おくら、コーンを加えてよくまぜ合わせる。
- ④そうめんをゆでて皿にのせ、③をのせる。
- ⑤ミニトマトとスライスしたゆでたまごをそえて、そうめんつゆをかけて食べる。