

【小学生の部】

柳井小学校 5年生の作品

優良

## 夏バテ予防！カミカミ夏野菜 ネバネバそうめん



### 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。