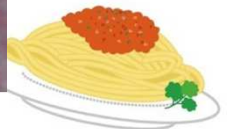


# 冷やし沖縄そば



めん類



## 材料名（4人分） g

- 冷やし沖縄そば お好みで
- 卵 1個
- きゅうり 1本
- もやし 1/2袋
- にんじん 1/4本
- みかん（缶） 適量
- ★ 

しょうゆ	小さじ1強
酢	小さじ1
ごま油	少々

## ～シークワサースープ～

- 酢 120cc
- しょうゆ 大さじ4
- 砂糖 50
- シークワサー果汁 適量

☆お好みでハムや、鶏のささみを加えるとよりおいしくなります。

## 作り方

- ① きゅうり、にんじんは同じくらいの大きさの千切りにする。
- ② にんじん、もやしをゆでる。
- ③ ゆであがった野菜をサッと氷水にさらす。
- ④ 卵を割り、少量の塩加え混ぜる。フライパンに油をひき、数回に分けて卵を薄く焼いていく。焼き上がった卵を薄く千切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤ ③の野菜と、きゅうりをしょうゆ、酢で和える。仕上げにみかん、ごま油を加える。
- ⑥ シークワサースープを作る。酢、しょうゆ、砂糖、シークワサー果汁を加え、よく混ぜる。
- ⑦ お皿に麺を盛り付け、その上に野菜をのせて、めんつゆをかければ、完成です。



post

