

ぬっぺdeそうめん

諫早支部長田地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

A	● そうめん	1束
	● サトイモ	50g
	● ジャガ芋	50g
	● ゴボウ	50g
	● ニンジン	50g
	● シメジ	50g
	● オクラ	2本
	● 四角い稲荷用薄揚げ	2枚
	● 水	400ml
	● 麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ2
	◎ 片栗粉	小さじ2
	◎ 水	小さじ2



(1人分：204kcal)

作り方

- ①根菜類などすべての材料を1センチ角に切る。
- ②Aと水を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ③②に薄揚げを入れ、水をヒタヒタになるまで足し、ひと煮立ちさせる。
- ④麺つゆで味を付け、仕上げに水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ⑤茹でておいたそうめんにかけて完成。

冷蔵庫にある材料で簡単に郷土料理を作ってみませんか？

1分で
わかる！
作り方▼

