

なめことオクラの冷やしそうめん



材料（2～3人分）

・なめこ1袋　・オクラ4本　・卵1個　・砂糖1g　・塩一つまみ　・さつまいもでんぷん適量　・そうめん3束　・サラダ油適量　・めんつゆ適量　・刻みのり適量　・白ごま適量

作り方

1. なめこはザルで水洗いし、2～3分ゆでて冷水で洗って水気を切っておく。
2. オクラはまな板に並べ塩をして転がしたら、塩をつけたまま熱湯で湯がく。途中上下をかえし火が通ったら、冷水にとり水気をきる。小口切りにして①のなめこ混ぜ合わせておく。
3. 卵は溶きほぐし、砂糖、塩、さつまいもでんぷんを水で溶いたものをティースプーン半分ほど入れ混ぜ合わせる。よく熱したフライパンに、サラダ油を敷き、薄焼き卵を作る。冷めたら細く切る。
4. そうめんはゆがいて、しっかりと洗い水気を取ってお皿に盛り付ける。真ん中に、②のオクラとなめこを混ぜ合わせたものを盛り付け、刻みのり、白ごまをかけ、めんつゆでいただく。