

金ごまごまたっぷり帆立めかぶそうめん

～ ネバネバ・ツルツル！体にやさしいそうめん。夏バテ予防に！ ～



<材料>4人分

帆立（刺身用）	12個
めかぶ	3パック
長いも	70g
卵黄	4個
白ごまと金ごまの合わせごま	大4
青ネギ	4本
白ネギ	1/4本
みょうが	2本
そうめんつゆ	500cc
そうめん	6束

<作り方>

1. 帆立は横に薄切りにする。長いもは4cmのせん切りにし、水で洗い、めかぶと合わせ、添付のタレをかける。
2. 青ネギは小口切り、白ネギは白髪ネギにし、みょうがもせん切りにし、さっと水をくぐらせ、水気を取る。
3. そうめんは固めにゆで、流水でよく洗い、器に入れ、1.をのせ、真中に卵黄、2.の薬味を天盛りする。
4. 食べる直前につゆをかけ、白ごまと金ごま合わせごまをたっぶり振り、食べる。