

## オクラとモロヘイヤのそうめん

### < 所要時間 >

30分

### < 材料 ( 2 人分 ) >

モロヘイヤ 1袋

オクラ赤・緑 各2本

そうめん 2食分

めんつゆ ( かけつゆ用に希釈 ) 200ml

青じそ 2枚

### < 作り方 >

1. モロヘイヤは茎の固いところを切り落とし、5センチにカットして、茎と葉に分ける。
2. オクラはヘタの固い部分をカットしておく。
3. お湯を沸かして塩を一つまみ加える。
4. モロヘイヤの茎と緑オクラを入れて50秒、そこに葉を入れて20秒茹でる。
5. ざるにあけて流水で粗熱をとったら、細かく刻んでめんつゆと混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
6. 赤おくらは生のまま薄く輪切りにしておく。青じそは千切りに。
7. 茹でた素麺に冷やしておいたつゆをかけ、赤おくらと青じそをトッピングしたら完成！

### < ポイント >

- \* 赤おくらは茹でると色が抜けてしまうので、新鮮なうちに生で使ってしまいましょう。  
( ゆでて食べても味は美味しいです。 )
- \* 食欲のないときでもさらっと食べれるメニューです。

### < アレンジ >

- \* 豆腐やごはん、冷しゃぶにかけても美味しいです。
- \* 薬味を変えていろんな味をお楽しみください。