



さっぱりヘルシーな夏の冷たいそば

ぶっかけもずくそば

橋本和久さん作

材 料

生そば	150g	
もずく酢	70g	(3個セットで売っている1個)
麵つゆ	大さじ 4	(もずく酢と同量)
具材		
きゅうり	0.5本	
かに風味かまぼこ	1~2本	
トマト	1/2個	
大根おろし	適量	
大葉のせん切り	1枚	
玉子焼き(薄焼き卵)	1/2個分	
ハム	適量	

作り方

- ① もずく酢に麵つゆを混ぜておく。
- ② きゅうりは、斜め薄切りにして千切り、トマトはザク切りにする。
ハム、卵はお好みで。
- ③ 薬味は、大根おろし、大葉、ねぎなどお好みで。
- ④ そばを茹で、冷水で冷やして、しっかり水を切る。
- ⑤ そばを器に盛り、①をかけ具と薬味をのせてお好みで、ラー油を一振りし、よく混ぜて食べます。
※ からし、生姜も好みで入れて楽しんでください。