



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 28

第2次 とよあけ健康21計画

なすそうめん

野菜1人
100g



★材料(2人分)★

- ・なす 200g
- ・片栗粉 適宜
- ・ポン酢 大さじ1

★作り方★

- ①なすは皮をむき、縦に細く切る。
- ②片栗粉をまぶし、粉をはたいた後、熱湯でゆでる。(あまりかき混ぜない)
- ③ポン酢を添える。

【①個人部門 考案:じゅんちゃんさん】