

秋の食材をつかったレシピ⑦

『なめこおろしそば』

材料(1人分)

そば	1人前
なめこ	30g
大根	30g
つゆ	300ml
ねぎ	お好みで
かまぼこ	お好みで
卵	お好みで



〔献立例〕

- 主食+汁物:なめこおろしそば
- 主菜:ちくわの磯辺揚げ
- 副菜:野菜の焼きびたし
- 漬物:たくあん

つくり方

- ① 鍋に湯を沸かし、なめこを加熱しておく。
- ② 大根はおろし、ねぎは切っておく。
- ③ 茹でたそばにつゆをはり、大根おろし、なめこをトッピングしたら完成。
- ④ お好みで卵やかまぼこ等をのせても◎

