

優秀賞

令和3年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立	八戸盲	学校	中学部	1	学年
氏名	松本 戒斗					
料理名	ねーんばねば冷やしうどん					

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	冷凍うどん	4 個	① 長いもは皮をむきすりおろす。 ② 冷凍オクラとカットわかめは、それぞれさっと茹でて冷やし、水気をきっておく。 ③ きゅうりは薄い輪切りに切る。 ④ 冷凍うどんを茹で、冷水で冷まし、水気を切る。 ⑤ 器にうどんを入れ、①、②、③、納豆をのせ、きざみのりを散らす。 ⑥ 冷やしておいためんつゆをかけ、完成。
	長いも	120	
	カットわかめ	4	
	冷凍オクラスライス	120	
	きゅうり	120	
	納豆	120	
	きざみのり	1.2	
	めんつゆ (ストレート)	240	
	【ひとことメモ】		【写真】



- ❖うどんは冷凍でなくてもよいです。
- ❖オクラは生を使用してもよいです。
- ❖濃縮めんつゆの場合は、水で薄めてもよいです。

※この用紙に記入された個人情報、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。