

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## 冷やしうなとろそば



### 材料

そば	1食
うなぎ	1pc
酒	大さじ1
長芋	100g
めんつゆ	1カップ

みょうが、ねぎ、青紫蘇などの薬味…適量

### 作り方

- 1.うなぎは食べやすい大きさに切って酒をふりかけ、レンジで温めておく。長芋はすりおろす。
- 2.そばを茹でて流水で冷やして器に盛り、長芋・うなぎを盛り付けてめんつゆをかけて完成。おこのみで薬味をそえる。

### ポイント

うなぎに酒を少しふりかけて温めることで、ふっくらとした仕上がりになります。温かくしてもおいしくいただけます。めんつゆの濃度はお好みで調整してください。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

