【簡単レシピ】とろろとオクラのぶっかけそば

今日は簡単でとっても美味しい暑い夏にぴったりの「とろろとオクラのぶっかけ冷やしそば」のレシピを紹介です冷たいお蕎麦に、とろろやオクラ、わかめや卵黄を乗せたヘルシーだけど食べ応えのあるぶっかけそば。簡単にできるので、手早く食べたい時にお勧めです♪
最近は猛暑になりつつありますが、食欲の落ちる暑い夏でも、つるんと食べられるだけでなく、夏バテ予防や美容・健康に良いとされている「ねばねば食材」を使っているので、これからの季節におすすめです。

それではレシピに行ってみよう♪

とろろとオクラのぶっかけそば の 材料（２合分）

そば（乾麺）・・・ 200g
万能ねぎ・・・3~4本
めんつゆ（ストレートタイプ）・・・ 250ml
わかめ(乾燥) ・・・大さじ2

長いも・・・150g~200g

オクラ・・・8本

卵の黄身・・・2個分

調理時間：２０分

日持ち：美味しく食べるなら当日中

とろろとオクラのぶっかけそば の作り方

①湯を沸かし、オクラは蓋をして2分程茹で、水に冷まして2㎜幅の輪切りに切る。万能ねぎは小口切りにする。乾燥わかめは水で戻し、戻ったら手でぎゅっと水気を絞る。卵は卵黄と白身に分ける。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

➞印刷はこちらから

我が家のお昼ご飯

【我が家の食卓】

・トマトのマリネ

・とろろとオクラのぶっかけそば

・塩つくね

・なすとしし唐の揚げびたし

本日もお腹満足なお昼ご飯でした。ごちそうさまでした＾＾

ではみなさま、良い１日をお過ごしください＾＾

※レシピブログに参加しています！クリックして頂けるとすご～く嬉しいです＞＜❤

レシピブログに参加中♪

その他のBLOGはこちらから・・・

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから