

**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)	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、水気を切っておく。 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。
	冷凍うどん	4 個	
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		
			【写真】



**【ひとことメモ】**

- ❖ 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は、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。