

## 具たくさん冷やしうどん

ささっと簡単！ねばねば素材をたくさん使っています！

### 【材料】

うどん（冷凍）2玉、モロヘイヤ 1/2パック、長芋 3cm、  
納豆（小粒）1パック、もずく（味付け）1パック、温泉卵 2個、  
青じそ（干切り）5枚分、みょうが（干切り）1個分、めんつゆ大3

### 【作り方】

- 1) モロヘイヤは葉をつみ、細かく刻む。
- 2) 長芋はビニール袋に入れて細かくたたく。
- 3) 納豆はよくかき混ぜ、たれを加えて混ぜる。
- 4) うどんはゆでて、冷水にとり、水気をきって青じそとみょうがを  
混ぜ器に盛り付ける。
- 5) (1) (2) (3)、汁ごとのもずく、温泉卵をのせ、めんつゆを注  
ぐ。