

ねばトロスタミナぶっかけ蕎麦



ねばりっこをすりおろし、千切りにする。

オクラを湯で、輪切りにする。

茹でた蕎麦を皿に盛り、
を順番に入れる。

薄めためんつゆをぶっかけ、刻みのりをふりかける。

材料

- ・山芋(ねばりっこ) 1/3
- ・蕎麦 100g
- ・めんつゆ・水 100ml
- ・おくら 一束
- ・刻みのり 適量