



## オクラぬるぬる素麺

### -材料-

- |        |       |
|--------|-------|
| * オクラ  | お好みの量 |
| * めんつゆ | お好みの量 |

### -作り方-

1. オクラはヘタをとって、さっと茹でる。
2. オクラは縦に、8等分に切る。

さやが大きくなっても柔らかいのが特徴で、  
食べごたえバッチリです！

