



「残暑乗り切る！夏野菜冷やしうどん」 & 「水茄子の塩麴サラダ」

※完成イメージ



「夏野菜冷やしうどん」



「水茄子の塩麴サラダ」



「残暑乗り切る！夏野菜冷やしうどん」

考案：長沼 由威子

材料：2人分

トマト	1個	塩麴	大さじ1
胡瓜	1/2本	白だし	大さじ1
ピーマン	1/2個	白ワインビネガー(お酢)	大さじ1/2
大蒜	1かけ	オリーブオイル、ブラックペッパー	お好み
紫玉葱※	1/2個		
うどん	2玉		

※ 玉葱でも可



「残暑乗り切る！夏野菜冷やしうどん」

作り方

- ①野菜を全て微塵切りにする。
面倒な方は、全てミキサーやフードプロセッサーにかけてもOK
- ②野菜と塩麴、白だし、白ワインビネガー（お酢）を合わせておく
- ③茹でて、よく冷やしたうどんに野菜をかけ、お好みでオリーブオイルやブラックペッパーをかける（付けダレにしてもOK）



「水茄子の塩麴サラダ」

考案：長沼 由威子

材料：2人分

茄子 2本
塩麴 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1



「水茄子の塩麴サラダ」

作り方

- ①茄子はヘタをとり、十字に包丁を2～3センチいれ、食べやすいサイズに割く。
★切るのではなく割くのがポイント！
- ②茄子に塩麴を揉み込み、器に盛り付けたらオリーブオイルをかける