

海草美人と菜の花のトロトロ～めん



三浦半島三崎の名物「海草美人」を使って！！
長芋との相性も・・もちろんOK！

考案者 DEllanna さん

材料（二人分）
「海草美人」_100g
長芋_10cm位
菜の花_半束
刻みのり_少々
市販の麺汁_適量



1
ワカメと海苔を海洋深層水で練り込んだ「海草美人」を100g、7～8分茹で冷水に取り水気を切ります。

2
長芋は皮を剥いておろしておきます。

3
菜の花は茹でて3cmに切って置きます。

4
器に「海草美人」・長芋・菜の花・刻みのりを盛り、麺汁につけて食べます (*^^)v