

海草美人のサラダ



エッ？茶そば？
いえいえ、これ海草が入った麺なんです

考案者: [DEllanna](#) さん

材料（二人分）
「海草美人」_100g
菜の花_半束
しらす_大さじ2杯
ワサビ菜_少々
市販のめんつゆ_つけめんの割合にのばして
二人分



1
めん100gを7～8分茹でます。
手早くザルに取り水洗いして水を切ります。

2
菜の花は根元から塩を入れたお湯に入れて茹でて、
水で洗って絞り3cmに切っておきます。

3
お皿に茹でた「海草美人」を広げ、その上に菜の花、しらすを乗せ、ワサビ菜を散らします。

4
つけめんの割合にのばしためんつゆに付けて……
ツルツルッとね！！