

鯛素麺冷汁

材料（4人分）

鯛（腹身）	4切れ
オクラ	4本
茗荷	1本
味付けのり	小 1袋
出汁	4合
麦味噌（粒）	80～100g
素麺	2束
鯛中骨	2尾分



作り方

- ① 中骨は素焼きして、出汁と合わせ煮出して、具なしの味噌汁を作る。
身は塩焼きにする。
- ② オクラは色出しをして、水気を切り荒めに刻む。
- ③ 素麺はゆがいて冷水でもみ洗いして、水気を切り器に盛り、
鯛と②をのせ出汁をかけ、もみ海苔をのせる。