

中学生の部

優秀賞

ネバスツパサラダ

使用した長門市産の食材

- ・長いも
- ・オクラ
- ・トマト



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ・きゅうり | 2本 | ・塩こんぶ | 2つまみ |
| ・トマト | 2個 | ・（納豆 | 1パック） |
| ・長いも | 200g | | |
| ・オクラ | 5本 | | |
| ・梅干し | 3つ | | |
| ・めんつゆ | 大さじ5 | | |

工夫したところ

- ・水々しい野菜を多く入れたところ
- ・夏バテ予防にネバネバなものと酸っぱいものも入れたところ

作り方

- ①きゅうり・トマト・長いも・オクラを1cm角に切る（オクラは塩ゆでして切る）
- ②すべてをボウルに入れる
- ③梅干し・塩こんぶ・めんつゆを入れる
- ④お好みで納豆を入れて混ぜる