|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所属  団体  氏名 | 幌加内そばスクール蕎雪庵  **(**　　安　田　み　ゆ　き　　　　） | | |
| 料理名 | 揚げそばサラダ | | C:\Users\noel\Downloads\2025安田みゆき.jpg |
| 例会食の  作り方 | 材料名 | 分量 |
| ゆでそば  レタス  カラートマト  スプラウト  揚げ油  ドレッシング | １５０ｇ  適量  ２,３個  適量  適量  適量 |
| 作り方 |
| 茹でそばを油で揚げる  レタスを器に盛りその上に揚げたそばをおく  揚げたそばの上に残りの野菜を彩りよく盛り付ける  ドレッシングはお好みの物をかけていただく  (ドレッシングをかけて少し置くと揚げ蕎麦が馴染んで食べやすい) |
| 備考 |  | | |