

7/25(金)

夏野菜の冷やしそうめん

(ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

そうめん：3束(150g)

オクラ(大～小)：4本～6本

きゅうり：50g

たまねぎ：50g

ミニトマト：6個

ツナ缶(オイル漬け)：1缶

(合わせ調味料)

- A { 濃口醤油：大さじ3
ごま油：大さじ2
砂糖：大さじ1
酢：大さじ1

(トッピング)

いりごま：少々

粗びき黒こしょう：少々

- ① オクラは輪切りにして、耐熱皿にのせ、ラップをかけて、600Wのレンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ② きゅうりとたまねぎは粗みじん切りにして、ミニトマトは半分に切る。
- ③ そうめんは表記通りに茹で、氷水に入れてよく冷やし、水気を切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、①のオクラと②のきゅうり・たまねぎ・ミニトマト、ツナ缶を漬け汁ごと加えて混ぜ合わせ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前に、器に③のそうめんを盛り、④をかけて、お好みでいりごまと黒こしょうをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。