



## 6/5(金) 夏野菜のごまゆず冷製パスタ (YUMIKOさん)

(材料 2人分)

(ごまパスタ)

┌ パスタ (1.4~1.6mm) : 160g

└ 塩 : 湯量の1%

チョコレート醤油 ごまドレッシング : 大さじ3

(夏野菜のおひたし)

オクラ : 4本

ズッキーニ : 1/4本

とうもろこし : 1/4本

赤・黄パプリカ : 各1/8個

A┌ チョコレート醤油 かけぼん : 大さじ4  
└ ごま油 : 大さじ1/2

(トッピング)

┌ きゅうり : 1/2本

└ みょうが : 1個

└ 大葉 : 2枚

白ごま : 適量

- ① オクラはガクを取り、ズッキーニは半月の薄切りにして、パプリカは細切りにする。とうもろこしは実を外す。きゅうりは千切りにして、みょうがと大葉は細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のとうもろこしを30秒~1分ほど茹でる。続けてズッキーニ・オクラ・パプリカをサッと茹でて、サッと冷水に取り、水気をしっかり切る。
- ③ ボウルに A を合わせ、②を加えて和え、冷蔵庫でなじませる。
- ④ パスタは塩(湯量の約1%)を加えた湯で表示時間より30秒ほど長めに茹でる。冷水でしっかり冷やし、水気をよく切る。
- ⑤ 別のボウルにパスタを入れて、ごまドレッシングでサッと和える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、③を彩りよくのせて、①のきゅうり・みょうが・大葉を添え、白ごまを散らして仕上げる。

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。