



## 7/3 (金) 豚しゃぶと夏野菜の冷製豆乳パスタ (今道康弘さん)

(材料1人分)

細めのパスタ (フェデリーニ) : 70g

(冷製豆乳ソース)

無調整豆乳 : 90ml

チョコレート醤油 因幡うどん監修

薫るだしぶっかけつゆ : 1袋

A 生姜汁 : 10g

E.V オリーブ油 : 20g

オクラ : 2本分

(トッピング)

豚肩ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) : 40g

B オクラ : 2本分

しめじ : 30g

ミニトマト : 2個分

ブロッコリースプラウト : 適量

① パスタは表示時間より1分長く茹でる。

② オクラは茹でて、氷水で冷まし、ごく薄切りにして2等分する。しめじは小房に分けてサッと茹で、水気を切って冷ます。ミニトマトは半分に切る。スプラウトは盛りやすい大きさに切る。

③ 豚肉は熱湯でサッと茹でて、常温の水に浸けて冷まし、粗熱を取って、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。

④ ①のパスタが茹で上がった後、氷水でしっかりと冷やし、水気をよく切って、更に軽くしぼるようにして、余分な水分を取る。

⑤ ボウルにAを入れて良く混ぜ合わせ、ボウルの底を氷水にあてながら、十分に冷やす。

⑥ ⑤のソースに、④のパスタを加えて、よく和える。

⑦ 器に⑥のパスタを盛り、上に③の豚しゃぶとBを彩りよくのせて、最後に②のスプラウトを飾る。

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)に置いてあります。

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。