



7/7(火) セタに!~キラキラそうめん

(材料)

そうめん

ハム

オクラ、トマト、スイートコーン

葉野菜など

コンソメの素：小さじ2

ゼラチン：5g

水：250ml

ドレッシング：大さじ3

A { めんつゆ：大さじ1

水：大さじ2~3

- ① 湯にコンソメの素とゼラチンを入れて混ぜ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ② そうめんは茹でて冷水にとり、水気を切っておく。
- ③ オクラは塩で産毛を取り、さっと湯がいて薄切りにする。ハムとトマトは刻んでおく。
- ④ ボウルにAを合わせる。
- ⑤ 皿に葉野菜を敷いてそうめんを盛り、①をフォークで崩しながら乗せる。③を散らして完成。

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/>でもご覧になれます。