

## ダイニングメニュー

暑い日にさっぱりいただける

# いかそうめんの和風冷製パスタ



### ■材料〈4人分〉

いかそうめん……2パック(約280g)  
 スパゲティ……320g  
 ミニトマト……12個  
 きゅうり……1本  
 大葉……12枚

〈たれ〉

◆A うす口しょうゆ……大さじ4  
 みりん……大さじ4  
 昆布茶……少々

オリーブ油……大さじ2  
 酢……大さじ1  
 レモン汁……少々  
 しょうが汁……小さじ1  
 塩・こしょう……各適量

### ■作り方…調理時間約25分

- ①いかそうめんをボウルに入れ、A・オリーブ油・酢・レモン汁・しょうが汁を加える。
- ②きゅうりは叩いてひと口大にし、ミニトマトはへたを取り1/2にカットし①に加える。冷蔵庫で冷やしておく。
- ③湯を沸かし塩(分量外)を入れてスパゲティをゆでる。
- ④③を冷水で冷やし水気を切る。
- ⑤②に④を入れ混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、刻んだ大葉を飾る。



オリーブ油の代わりにごま油を使ってもいいです。大きめのトマトをカットして使ってもかまいません。ズッキーニを入れてもおいしくいただけます。

### 食事バランスガイド

1人あたり:500kcal

