

材料

- そうめん・・・4束
- ペイナス・・・1個
- キュウリ・・・1本
- トマト・・・1個
- ズッキーニ・1個
- 枝豆・・・1/2袋
- かにカマ・・・4本

木いちごドレッシング

- 木イチゴペースト・適量
- 酢・・・大さじ1
- オリーブオイル・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ2
- 塩こしょう・・・少々
- パセリ・・・少々

夏野菜たっぷりの木いちごそうめん
で猛暑を乗り越えましょう。
木イチゴペーストが無い場合はラズベリーでもOKです。



「夏野菜たっぷり
冷やし木いちごそうめん」

今月の食材
夏野菜 パート2

つくりかた

- ①ペイナス、キュウリ、トマト、ズッキーニ、かにカマはそれぞれ1.5cm角位に切り、枝豆も加えボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ②別のボウルに木いちごドレッシングの材料を全て入れ混ぜ合わせる
- ③そうめんは表示どおりにゆでて冷水で洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ④器にそうめんを盛り、①をのせ②の木いちごドレッシングをかけて完成。

