

ヘルシーレシピ 9月分

冷製pasta



材料 ／ 1人分

海藻めん	…	g	～たれ～		
大根	…	80g	炒ったいりこ	…	3g
きゅうり	…	50g	めんつゆ	…	小さじ3
トマト	…	50g	柚子胡椒	…	1g
ネギ	…	6g	大根の絞り汁	…	50～80cc
みょうが	…	10g	塩		
オクラ	…	30g			

作り方

- ①大根はせん切り。絞る。海藻めんと合わせる。
- ②みじん切りしたトマト、塩でもみさっとゆでる角切りしたきゅうり、ネギ、ゆでて輪切りに切ったオクラ、たれを合わせる。
- ③①に②をかけて、せん切りみょうがを添えて出来上がり。