

## 彩り野菜の天の川そうめん ～トマトつゆで～



### ポイント

胡瓜やスナップエンドウ、アスパラガス、セロリなど好みの野菜を加えてみて下さい。

### 材料（2人分）

調理時間 1時間

そうめん……2束

ミニトマト……3～4個

赤パプリカ……1/2個

黄パプリカ……1/2個

オクラ……2本

モッツアレラチーズ……80g

バジル……飾り用

<トマトつゆ>

トマトペースト……200cc

バジル……4枚

麵つゆ……200cc

オリーブオイル……大さじ1

<出しジュレ>

鰹だし……200cc

醤油……大さじ3

みりん……大さじ3

ゼラチン……20g

### 作り方

- ① トマトつゆを作る。トマトをすり卸し、細かく刻んだバジル、麵つゆを混ぜ合わせ、冷蔵所で冷ます。
- ② 出しジュレを作る。鰹だしに調味料を加え沸かし、80℃まで冷めたら、戻したゼラチンを入れよく混ぜ冷蔵庫で1～2時間固める。固まったらスプーンでほぐしジュレにする。
- ③ ミニトマトは湯剥きする。オクラは火を通し冷ます。
- ④ パプリカは星型の型抜きで抜く。
- ⑤ そうめんの先に輪ゴムで解けないように縛り、市販の茹で時間茹でる。冷水でよく冷ます。
- ⑥ 輪ゴムの部分を切り取り、平たい器に流れるように盛りつける。
- ⑦ ①②③④とモッツアレラチーズ、バジルを綺麗に盛りつけて完成。

# アボカド&キウイスムージー



## 材料（2～3人分）

調理時間 5分

アボカド… … 1個

キウイ… … 1個

バナナ… … 1本

牛乳… … 300cc

ハチミツ… … 小さじ1

氷… … 3～4個

## 作り方

<下準備>

- ・アボカドは包丁を縦に入れ、種まで深く切り込みを入れ、両手でひねるように半分に分ける。
- ・種を取り、果肉を取り出してザク切りにする。
- ・キウイの皮を包丁やピーラーで剥き、ザク切りにする。
- ・バナナの皮を剥き、ザク切りにする。

<作り方>

- ①全ての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ②グラスに注ぎ完成。

# サラダ冷や奴



## 材料（2人分）

調理時間 10分  
絹豆腐… …1丁  
ちりめんじゃこ… …40g  
ミックスリーフ… …適量  
ミニトマト… …2個  
アスパラ… …2本  
胡瓜… …1本  
大葉… …2枚

<甘辛醤油>  
濃口醤油… …100cc  
コチュジャン… …小さじ1  
八チミツ… …小さじ1/2  
ごま油… …小さじ1

## 作り方

<下準備>

胡瓜、大葉は千切りにする。ミニトマトは半分に切る。  
甘辛醤油をボウルに入れ混ぜ合わせておく。

<作り方>

- ① アスパラを茹で流水にあて水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② 絹豆腐を皿の中心に乗せ、まわりにミックスリーフ、アスパラ、ミニトマトを盛り付ける。
- ③ 絹豆腐の上に胡瓜→ちりめんじゃこ→大葉の順に盛りつけて、甘辛醤油をまわしかけて完成。



## 夏野菜の焼き浸し



### 材料（3～4人分）

調理時間20分 漬け時間120分

茄子……3本

オクラ……6本

ミニトマト……6個

ちりめんじゃこ……60g

大葉……4枚

鰹節……適量

<合わせだし>

出し汁……300cc

薄口醤油……100cc

味醂……100cc

だし昆布……3cm 角1枚

### 作り方

<下準備>

茄子を6等分に切り分け、流水にあてアクを取り水気を切る。

<作り方>

- ① 合わせだしを沸かし冷ましておく。
- ② 沸騰したお湯にオクラを入れ火を通し、冷水で冷まして水気を切る。
- ③ フライパンを熱し、茄子、オクラ、ミニトマトを焼き目がつくまで焼く。
- ④ ③を①の合わせだしに入れて2時間漬け込み味を染み込ませる。
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、ちりめんじゃこ、大葉、鰹節をのせて完成。