



## 夏野菜のいろどりそうめん

暑さや夏バテで食欲も落ちやすいこの季節に、食べやすいそうめんと旬のお野菜を一緒にいただけます。オクラは、茹ですぎると食感がなくなりますので、サッと湯通ししてください。

### 材料（1人前）

京のそうめん 2束

ミニトマト 3個

ゆでたまご 半分

オクラ 3本

《薬味》※それぞれお好みの量で

生姜

ねぎ

大葉

### 作り方

- 1 お鍋にお湯をたっぷりとわかす。
- 2 オクラを板ずりし、バットにうつして1のお湯ををかけ、さっと湯通しする。
- 3 トマトは半分に、大葉は千切りにする。
- 4 2で湯通ししたオクラを切る。
- 5 ねぎを小口切りにし、生姜の皮を剥きすりおろす。
- 6 あらかじめ茹でておいたゆでたまごを半分に切る。
- 7 そうめんを茹でる。
- 8 茹で上がったら水道水で自然に冷やして粗熱をとり、その後氷水でもみ洗いし、しめる。盛り付けてできあがり。

### このレシピで使った商品



京のそうめんつゆ