

献立	夏野菜パスタ		調理上の要点		
	材料	1人分 (g)		4人分 (g)	
めんつゆ	☆かつお節	2	8		
	☆砂糖	5	20		
	濃口しょうゆ	18	72 (大さじ)		
	水	40	160		
夏野菜パスタ	☆パスタ	80	320		
	☆トマト	60	240		
	☆オクラ	30	120		
	☆しそ	3	12		
	☆ツナ	30	120		
	めんつゆ	30~40	120~165 (大さじ)		
	☆ごま油	12	48 (大さじ)		
	塩	適量	適量		
こしょう	適量	適量			

【作り方・ポイント】

【めんつゆ】

①①材料をすべて小鍋に入れ、中火で沸かす。
時々さいばして混ぜる。

②沸騰したら、(① 2)分後に火を止める。

③ざるでこしたら、完成。
(かつおぶしも食べられます。)

【夏野菜パスタ】

①オクラは(② 塩)でもみ、沸騰した湯に30秒入れ水にあげ、輪切りにしてボールに入れる。

②トマトは2センチの角切りにし、①にツナとともに加え、めんつゆ、ごま油で和える。

③大葉は(③ 千切り)にする。

④パスタを表示時間より1分ほど(④ 短め)にゆで、水にさらす。水気を切り、①のボールに一度合わせ味見をする。味が薄いようなら塩・こしょうを加える、パスタからお皿の中央に盛り、上に具材をのせる。

⑤一番上に大葉を乗せて完成。

