



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 七夕を楽しもう 七夕トマトそうめん



一人あたりのエネルギー 236kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

そうめん(乾麺).....2束  
ミニトマト.....2個  
オクラ.....1本  
きゅうり.....1/3本  
スライスチーズ.....1枚  
スライスハム.....1枚  
コーン缶(ホール).....小さじ2  
A トマトジュース.....150ml  
めんつゆ(2倍濃縮).....50ml

### ■作り方

- ① オクラは板ずりをしてサッと茹で、冷水に取ってから輪切りにする
- ② きゅうりは縦半分に切り、半分はピーラーで薄くスライスし、残りの半分は星形で抜く
- ③ ハムとチーズは星型で抜き、ミニトマトはヘタを取り横半分に切る
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表記通りに茹で、冷水で揉み洗いをして水気を切る
- ⑤ 大きめのお皿にそうめんを全体に広げて盛り付ける
- ⑥ ⑤の上に②のスライスしたきゅうりを天の川に見立てて盛り、①、②の残り、③、コーンを盛り付け、混ぜ合わせたAを添える



ミニトマトは横半分に切ることで果肉や種が出にくくなるためきれいな断面に仕上がります。

cooking memo