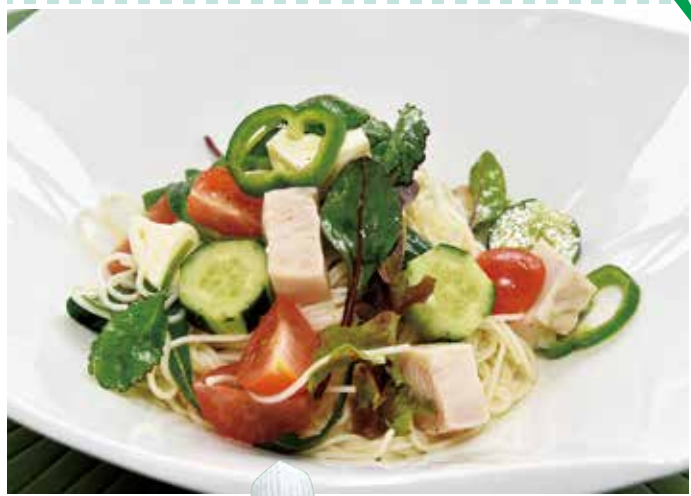


お手軽野菜で簡単！ 冷製パスタ風そうめん



食物調理科 2年

笠井萌々香さん・赤松真衣さん

夏はさっぱりしたものが食べたくなります。ビタミンやタンパク質などをバランス良く取ることができるので、夏バテ防止にオススメです。

今月の
津山産食材
ジャンボ
ピーマン



津山東高校 地産地消 vol.1 レシピ



☎32-2029 固秘書広報室

【材料】 (4人分) そうめん (乾麺) …300g、ミニトマト…200g、ジャンボピーマン (ピーマンも可) …1個、キュウリ…1本、ベビーリーフ…50g、チーズ…100g、サラダチキン…100g、ドレッシング〈レモン汁…25ml、りんご酢…25ml、サラダ油…150ml、薄口しょうゆ…大さじ1、砂糖…大さじ1、塩…小さじ2分の1、こしょう…少々〉

【作り方】 ①ミニトマトを4等分に、キュウリを1cmの輪切りに、ジャンボピーマンを薄く輪切りに、チーズとサラダチキンを1cm角に切る。②ドレッシングの材料をボウルに入れてよく混ぜる。③そうめんをゆで、流水でぬめりを取ってざるに上げる。④②にそうめんと①を加えて軽く混ぜ、器に盛る。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】