

オクラの冷製和風パスタ

60分

【ソースの準備】

- ① 大きめのボウルに、調味料 A・ツナ缶（汁ごと）を入れ、混ぜ合わせる。
- ② トマトは 1cm 角切り、きゅうりは千切りにして塩少々まぶし水気を切る。
- ③ ①のソースと②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

【薬味の準備】

- ④ 大葉は千切りにし、あく抜きのためさっと水にさらし、水気を切る。

【オクラのから揚げ】

- ⑤ 塩を振って板摺をし、流水で洗って水気を切る。ヘタを落として 2cm 幅に切る。
- ⑥ ポリ袋に①のオクラと B を入れ、シャカシャカ振りながら味をなじませ、10 分ほど置く。
- ⑦ ⑥に薄力粉をまぶし、次に片栗粉を 2 回に分けて加え、全体にかける。
- ⑧ 深さ 5mm 程引いた油を中火で熱し、全面カリッとなるよう、揚げ焼きにする。

【パスタの準備】

- ⑨ たっぶりのお湯を沸かし、塩ひとつまみとサラダ油大 1(分量外)を入れ、表示より 1 分長めに茹でる。冷水で一気に冷やし、ざるに上げ水けをよく切る。
- ⑩ ソースの入ったボウルにパスタを入れ、全体をよく混ぜ、器に盛る。最後にオクラのから揚げと大葉を天盛りにする。

材料（2 人分）

・スパゲティ	160g	
（細め 1.4mm ぐらい）		
・トマト	中 1 個	
・大葉	4 ～ 5 枚	
・ツナ缶（ノンオイル）	1 缶（70g）	
A	・和風だし	小 1
	・醤油	大 1
	・柑橘系ポン酢	大 1
	・オリーブオイル	大 1
・オクラ	5 本	
・油	適量	
・薄力粉	大 1/2	
・片栗粉	大 1/2	
B	・塩	少々
	・鶏がらだしの素	小 1/2
	・ニンニクチューブ 2	少々



かぼちゃと卵のサラダ

20分

- ① 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。卵は 12 分ほど茹で、殻をむいておく。かぼちゃは種とワタを取り除きラップでくるみ、電子レンジで 600W、4 分程加熱する。※火傷に注意
- ② ナッツは、軽くフライパンで煎り、粗く刻む。
- ③ 卵とかぼちゃをボウルに入れ、木べらで潰しながら混ぜる。玉ねぎと②の半分と A を追加し、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけ、残りのナッツを飾る。

材料（4 人分）

・かぼちゃ	1/5 個 (約 250g)	
・卵	2 個	
・玉ねぎ	1/4 個 (50g)	
・ミックスナッツ等	15g	
A	・マヨネーズ	大 2
	・コンソメ顆粒	小 1/2
	・塩・コショウ	少々