

高子さん賞

夏野菜と豚肉の やみつぎ冷製パスタ



材料と分量(2人分)

* 各人、食べる量により異なります。

高崎生パスタ・・・220g

トマト・・・・・・1個

なす・・・・・・1本

オクラ・・・・・・4本

豚肉・・・・・・200g

塩・・・・・・少々

●和えダレ

オリーブオイル・・・・大さじ2

にんにくチューブ・・・・3cm

ごま油・・・・・・大さじ1

麵つゆ・・・・・・100cc

茹で汁・・・・・・大さじ1

※お好みで梅肉、刻み大葉を少々。麵つゆの量は好みの濃さで調整。

作り方

① 材料を切る。

トマト：一口大

なす：5mm幅で輪切り

オクラ：3等分

② 豚肉を茹でて冷水でよく冷やす。

③ 別の鍋に塩をふたつまみ入れ、高崎生パスタを茹でる。

※茹で時間は目安時間より1分長く。

④ 茹で上がる30秒前にオクラとなすも入れて一緒に茹でる。

⑤ ④をザルにあけ、冷水で冷やし水気を取る。

⑥ ボウルに豚肉・トマトと和えダレを入れ、パスタとよく和える。

※お好みで梅肉や大葉を添える。

★わが家ならではの工夫したポイント★

冷製でも高崎パスタのもっちりとした食感を活かすために、茹で時間を長くしました。夏バテで食欲が落ちやすいこの時期でもとても食べやすく、家族にも大好評です♪

【 審査評価 】

豚肉の旨味とわが家の味付けのめんつゆが入った和えダレで食欲をそそり、トマト、なす、オクラの夏野菜が沢山食べられるレシピでした。高崎生パスタのもっちり食感を活かすため、茹で時間を長くしている点は、高崎生パスタの特徴を良く理解していただいております、普段から高崎生パスタを美味しくいただいておりますと感じました。

