

ズッキーニの イタリアン冷製うどん



【材料】	(2人分)	
茹でうどん	2袋	
プチトマト	5個	
オクラ	8本	
ズッキーニ	1本	
オリーブオイル	適量	

《つゆの材料》

ショウガ(市販チューブ)	10cm
めんつゆ	大さじ6
酢	大さじ4
すりごま	適量

【下準備】

- ① プチトマトは4等分に切る。
- ② オクラは塩もみ後、電子レンジで1分程加熱してから5mm幅に刻み冷ましておく。
- ③ ズッキーニは、縦半分に切り5mm幅にする。フライパンにオリーブオイルを入れて炒めてから冷ましておく。
- ④ ボウルに《つゆの材料》を入れて混ぜ合わせる。

【作り方】

1. 茹でうどんは、袋に記載された時間で茹でてから水にさらす。
2. ①のプチトマトと②のオクラと③のズッキーニをボウルの中に入れてざっくり和える。
3. 器に1.のうどんを盛り付けて2.と④のつゆをかけてできあがり。



ズッキーニの食べ方いろいろ

- ズッキーニは、ウリ科かぼちゃ属の食材です。
かぼちゃ感覚で調理すると、レパートリーが増えるでしょう。
例えば、薄くスライスして炒めたり、フライや天ぷらにしたりなど。
油との相性が良いので美味しくいただけます。