

郷さんの愛情レシピ

ActionRallyTeam with カジテック

【冷おろしソーメン・2人分量】	
(具材)	
乾そうめん 500g	4人分
大根	1本
めんつゆ(3倍濃縮)	1本
柚子こしょう(チューブ)	1本
愛情	少々

- 1.そうめんゆで上げ→流水で締める
- 2.大根はすりおろす
- 3.そうめんを器に盛り、大根おろしをトッピングする
- 4.麺つゆを水で適量に希釈して掛ける
- 5.お好みで、柚子こしょうを使う



【彩り冷製パスタ・基本(5人分量):昼メシ対応】	
パスタ(1.4mm) 500g	5人分
ツナ缶(美味しいガーリックツナ)	1缶
プチトマト	1袋
きゅうり	1本
玉ねぎ	小1個
にんにく	2~3片
ドレッシング(フレンチドレッシング)	120ml
めんつゆ(3倍濃縮)	1本
ブラックペッパー	適量
すりごま	大さじ1
バジル(パウダー)	適量
嘲笑	小1個
【野菜サラダ】	
レタス	1玉
キャベツ	1玉
トマト	1個
マヨネーズ	1本
ドレッシング(青しそ)	1本
同情	微量

彩り冷製パスタ

- 1.パスタゆでる
- 2.玉ねぎスライス、水にさらす
- 3.にんにくみじん切
- 4.きゅうり、サイコロ切(1cm程度)
- 5.プチトマトは縦4等分
- 6.ツナ缶は油ごと使用
- 7.2の玉ねぎを絞り3~6、ドレッシング、麺つゆをボウルで混ぜる
- 8.パスタ茹で上げ、サル→流水で締める(氷水可)
- 9.パスタの水分を切って、7のボウルと和える
- 10.皿に盛り付け、お好みでペッパー、すりごま、バジルパウダーかける

野菜サラダ

- 1.レタスは適量を手で一口大にちぎる
- 2.キャベツは千切り
- 3.トマトは8等分に楕切り
- 4.お好みでマヨネーズorドレッシングをかける



【サービステント】