

☆バサロのおすすめレシピ☆

「そうめん瓜と夏野菜のポン酢かけ」

材 料(4人分) 1人分:83.5kcal

そうめん瓜	1/3個
ナス	1本
油	適量
トマト	1/2個
大葉	2枚
ポン酢	大さじ3
おろし生姜	小さじ1/2
白ゴマ	少々



作り方

1. そうめん瓜は種とワタを取り除き、水から茹でる。沸騰して15～20分茹でて、軟らかくなったら冷水に取り、実をほぐしてザルにあげる。
2. ナスは縦半分にして5ミリ幅の斜め切りにし水にさらす。トマトは半月のスライス、大葉は千切りにしておく。
3. ポン酢とおろし生姜を合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、水気をとったナスを揚げ焼きにする。
5. そうめん瓜の水気を絞って器に盛り、上にナスとトマト、大葉を飾り、3をかけて白ゴマを振ったら出来上がり。

☆「そうめんかぼちゃ」や「金糸瓜」とも呼ばれます。果肉が繊維状になっていて、茹でると麺のようになります。シャリシャリとした食感が特徴でお酢を使った和えものにすると、夏場は疲労回復や食欲増進に役立ちます。

栄養士 加来貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ