

ガスパチョそうめん 暑くて食欲のないときでもツルツルっといけちゃいます

材料：(2人分)

そうめん	200g
トマト	中3個
きゅうり	1本
オクラ	1本
玉ねぎ	1/8個
にんにく	1/2片
コーン缶	少々
オリーブオイル	大さじ1
お酢	適量
レモン果汁	適量
塩、こしょう	適量

作り方：

- ① お湯を2つ沸かしておく(そうめん用とオクラ用)。
- ② トマト、きゅうり、玉ねぎをフードプロセッサーで食感が残る程度にする(包丁で細かくしてもOK)。
- ③ オクラは茹でて、輪切りに切っておく。
- ④ ②をボウルに入れ、コーン、すりおろしにんにく、調味料を混ぜる。
- ⑤ そうめんを茹で、水でしめる。
- ⑥ ⑤に④をかけ、オクラを散らせば完成。



ワンポイント パスタの具材としても◎ 用途やお好みによって形を残して楽しんでください