

～ つめ 冷たい スパゲティ～



ざいりょう 材料

スパゲティ 1.4 ミリ	ぐらむ 80 g	
ミニトマト	こ 5～7個	
キュウリ	ほん 1本	
タマネギみじん切り	おお 大さじ2	
れいとう 冷凍シーフードミックス	ぐらむ 50 g	
ちようみりよう 調味料	ゆ オリーブ油	おお 大さじ2
	しお 塩	こ 小さじ1/4
	さととう 砂糖	しょうしょう 少々
	す 酢	こ 小さじ1/4
	こしょう コショウ	てきりよう 適量
こおり 氷	たくさん	

こおり たくさんようい
※ 氷を沢山用意しましょう

作り方

- 1) スパゲティを茹でる。
パッケージに書いてある時間より長く、柔らかくなるまで茹でる。
※氷で冷やすと硬くなります。
- 2) スパゲティが茹であがる少し前に、茹でている鍋の中に冷凍シーフードミックスを入れ、火を通す。
- 3) スパゲティとシーフードミックスを一緒にザルにとり、氷水に入れて冷やしておく。
※冷たくなったらすぐにザルにとり水を切る。
- 4) ミニトマトを半分に切る。
- 5) キュウリを短冊切りにする。
- 6) タマネギをみじん切りにする。
- 7) 切った野菜と調味料を器に入れ、混ぜ合わせる。

• オリーブ油	大さじ 2
• 塩	小さじ 1/4
• 砂糖	少々
• 酢	小さじ 1/4
• コショウ	適量

- 8) 3) の冷えたスパゲティと、7) の野菜を合わせてできあがり。

★ミニトマトとキュウリは好きな形に切るのも楽しいです★