ひんやりネバネバ♪長芋とオクラの和風冷製パスタ（1人前約488kcal）

＜材料（2人前）＞

●オクラ‥‥5本

●トマト(中)‥‥1/2個

●長芋‥‥100g

●乾燥パスタ(冷製用)‥‥500cc

●淡口醤油‥‥大さじ1

●酢‥‥小さじ1

●水‥‥250cc

●刻み海苔‥‥適量

●だし取り職人かつおだし‥‥1袋

＜使用した商品＞

【1】長芋はするおろしておく。オクラは塩で板ずりをし、熱湯で茹でて、小口切りにする。トマトは、1.5cm程度の角切りにカットしておく。

【2】250ccの水にだし取り職人かつおだしを1袋いれて、沸騰したら2分間煮だし、だしパックをと取り出す。煮出しただしに淡口醤油に酢を合わせて冷やしておく。

【3】たっぷりのお湯に塩を入れてパスタを茹でる。茹で上がったら氷水で冷やし、水気をよくきっておく。皿にパスタを盛り付け、【2】のたれをかけて【1】の具材とトッピングとして刻み海苔をのせたら完成です。