

おうち  
野菜。

トマトとキュウリの  
そうめんカッペリーニ

キュウリ・ミニトマトのレシピ



おうちで育てて おうちで食べる  
おうち野菜® × サカタキッチン  
スペシャルレシピ



おうち野菜の  
HPはこちら

材料（2人分）

そうめん …………… 2人分  
ツナ …………… 1缶  
キュウリ「夏バテ知らず」 …………… 2本  
ミニトマト「とっってもアイコ」 …… 8個  
めんつゆ（ストレート）大さじ 4～5  
エキストラバージンオリーブオイル大さじ1～2  
粗びきこしょう …………… お好みで

下ごしらえ

ミニトマトは小さく切っておく。

作り方

- ① キュウリをすりおろし、ザルに入れ、水気を軽く切る。
- ② そうめんをゆで、ぬめりが取れるように流水でよく洗う。
- ③ すりおろしたキュウリにめんつゆとオリーブオイルを加え、そうめんとあえる。
- ④ (4)をお皿に盛り付け、オイルを切ったツナとミニトマトを乗せる。
- ⑤ 仕上げにオリーブオイル小さじ1程度（分量外）をかける。

ポイント

お好みで粗びきこしょうをかけてもおいしいです。甘くてフルーティーなミニトマト「キャロルツリー」を使って作るのもおすすめです。