



10 さらしな蕎麦の冷パスタ風

河治 清昭さん作

材 料

- ・クコの実 30粒
- ・松の実 30粒
- ・トマト(小) 3個
- ・バジル 10~15枚
- ・さらしな蕎麦うすぎり 300g
- ・イタリアンソース又はフレンチソース(市販のもので良い)

作り方

- 1 クコの実は2時間お酒につけてもどす。
- 2 松の実はフライパンで煎る。
- 3 トマトは食べやすいように切り分ける。
- 4 バジルの大きな葉は、半分くらいに切り分ける。
- 5 さらしな蕎麦を10秒ゆでる。
- 6 1~4とさらしな蕎麦を市販のソースで合わせ盛り付けする。