

# 県産きゅうりの冷製そうめん



旬のイチオシ県産野菜  
きゅうり

1人分/319kcal  
【調理時間】  
2人分/7分

動画香川の野菜  
「きゅうり編」



香川県産野菜を食べるベジ!!

ベジィさんのおすすめ



香川県産野菜イメージキャラクター  
「ベジィさん」

# さめき 賛ベジダブル

旬彩! 鮮菜!

# ベジィさんのおすすめ 香川県産野菜を食べるベジィ!!



## 「県産きゅうりの冷製そうめん」材料と作り方

香川県産野菜イメージキャラクター  
「ベジィさん」

【2人分 調理時間7分】

- ・香川県産きゅうり/3本
- ・香川県産マダコ(茹で)/50g
- ・小豆島手延べそうめん「島の風」(\*)/150g
- ・香川県産ミニトマト/4個

\*小豆島手延べそうめん「島の風」は、県産オリジナル小麦「さぬきの夢」を使った麦麺で、上品な香りとモチモチした食感が楽しめます。

合わせ調味料

- |              |      |
|--------------|------|
| ・香川県産オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・酢           | 大さじ2 |
| ・ポン酢(市販)     | 大さじ3 |

きゅうりは、95%が水分のため、1本でグラス1杯分の水分補給に。

穏やかな弾力とのとど越しの良い「島の風」は、水溶性繊維を含むきゅうりと一緒に食べる事でゆっくりと消化されます。

材  
料

作  
り  
方

- ①きゅうり2本を粗目のすりおろし器ですりおろし、1本を角切りにする。
- ②ミニトマトを半分に切りマダコは薄切りにする。
- ③そうめんを2分茹で冷水でもみ洗いし、水気を切っておく。
- ④合わせ調味料にすりおろしきゅうりを加える。器に食材を盛り付けて合わせた調味料をかける。

レシピ制作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生

旬のイチオシ!  
レシピ集

