

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

ひんやり、さっぱり、あと引く美味しさ♪  
たこと翡翠きゅうりの  
梅だしそうめん

調理時間

15分

1人分

319kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



きゅうり



たこ

+

使ったのはコレ!



ミツカン  
カンタン酢  
500ml



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# たこと翡翠きゅうりの梅だしそうめん

## 材料/2人分

きゅうり	2本	
みょうが	1本	
大葉	5枚	
たこ	70g	
そうめん	3束	
練り梅	小さじ2	
A	ミツカン カンタン酢	大さじ4
	白だし	大さじ2
	うす口しょうゆ	小さじ2

## 作り方

- ①きゅうりはすりおろしてAと合わせる。みょうがは輪切り、大葉は千切りに、たこは粗みじん切りにする。
- ②そうめんは茹でて流水で洗い、氷水でしめる。
- ③器に②、①、練り梅を盛り付けて完成!