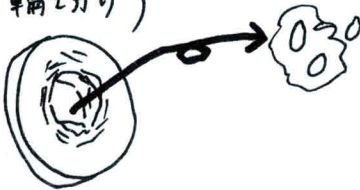


そうめんカボチャ

の茹でかた!!

1. そうめんカボチャを、3~4cmの厚さに切ります。
(輪切りに)



タネとワタをしっかりとり!!



2. 大きめの鍋で約15分茹でる。
(お好みで入らしてもOK)

※目安は串がさってひっかくと自然にほぐれる程度...

3. ザルにとり、流水で良く冷やしなから、指でほぐします。



4. ほぐれたら水でさっと洗ってから水をセカる。

アレンジいろいろ!!

- ・ 酢のもの
- ・ 中華サラダ
- ・ 麦団の代わりに冷やし中華!!
- ・ ドレッシングでも!!

ヘルシー!!