



## 12/17(火) 生ハムそうめんアボカドソース和え

## (材料)

島原手延べそうめん：2束

アボカド：1個

生ハム：4枚

マッシュルーム：4個

ミニトマト：4個

黒こしょう：少々

オリーブオイル：小さじ1

めんつゆ：大さじ4

水：大さじ4

バジル：2枚

- ① アボカドをフォークで潰し、めんつゆ、水、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- ② ミニトマトは1/4個に切る。マッシュルームはオリーブオイルで炒めておく。
- ③ そうめんを茹でた後、冷水で締め、水気を切る。
- ④ そうめんと①を和え、皿に盛る。
- ⑤ ②と生ハム、バジルを乗せ、黒こしょうを振り、オリーブオイルをかけて完成。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。