

### (1) なすそうめん (4人分)

なす…4個                  片栗粉…大さじ2

めんつゆ (2倍希釈) …30cc～      冷水…30cc

大葉…少々                  生姜…少々

**包丁   なま板   ピーラー   おろし金   ボウル   菜ばし   鍋   菜箸   ザル**  
**ビニル袋   小鉢4**

#### [作り方]

- ① なすは皮をむき、細切りにする。水にさらしてアクをぬく。
- ② 大葉は千切りにして水にさらし、絞っておく。生姜はおろしておく。
- ③ 水気を拭き取り、ビニル袋に片栗粉となすを入れてふり、薄くまんべんなく片栗粉をつける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③のなすをゆで、ざるにあけて冷水にとって冷やす。
- ⑤ 小鉢に④のなすを入れて、冷たいめんつゆをはり、大葉・生姜をのせる。



### (2) かぼちゃの茶きんしぼり (4人分)

かぼちゃ…1/4個                  砂糖…大さじ1      塩…ひとつまみ

バター…20g

**包丁   なま板   耐熱容器   ラップ   木しゃもじ   小皿4**

#### [作り方]

- ① かぼちゃの皮をところどころをむき、小さめに切る。
- ② 耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。  
(5分～7分)
- ③ ②に、砂糖・塩・バターを混ぜ、8等分し、ラップ等で茶きんにしぼる。