

冷やしトマトそうめん

調理時間 15分

《 材 料 》 4人前 《 作り方 》

トマト	2 個
そうめん	3 束
大 葉	8 枚
白ごま	小 1
おろしたまねぎ	大 2
ゆで卵の黄身	適量
めんつゆ(ストレート)	1 カップ

トマトにフォークを刺し、表面を直接火で焼き、皮をむいてからみじん切りにしておきます。

そうめんは沸騰したお湯で1分半ゆでて水にさらし、ザルにあげておきます。

ボールにみじん切りにしたトマト、そうめんつゆ・おろしたまねぎ・白ごまを混ぜておきます。

皿にそうめん・バラの花にむいたトマト・卵の黄身・大葉を盛りつけめんつゆにつけていただきます。

【おいしさのヒミツ】

めんつゆにおろしたまねぎ・トマトを入れることによっておいしさが増します。

お料理上手メモ

そうめんはあまりゆですぎないようにしましょう。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
297kcal	8.7 g	1.5 g	59.8 g	4.3 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>