台所コトコト
Yummy kitchen

yummy kitchen

トマトとツナのぶっかけそうめん

1品で栄養も食べ応えもあるそうめんに。
最後まで味が薄くならないように、タレはたっぷりめで作っています。

材料（2人分）

調理時間 10分

そうめん …… 2〜4束
ツナ缶 …… 1缶（70g）
トマト …… 中1個（約120g）
きゅうり …… 中1/2本
かいわれ …… 1/4パック
大葉 …… 2枚

（A）
- めんつゆストレート…100cc
- オイスターソース ……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- すりごま ……小さじ2

（2人で2束でよければ、（A）は半量でも大丈夫です。）

1

トマトは7〜8ミリ角の角切り、きゅうりは皮をむいて縦半分に切ってから、斜めに薄切り、かいわれは根元を落として長さを半分に切る。

2

ボウルに（A）を混ぜ合わせる。

3

2に油を切ったツナ缶、1の野菜を加えて混ぜ合わせる。

4

そうめんを茹でてザルにあげ、流水で洗ってから水気をしっかりきり、器に盛る。

5

4に**3**を上からかけて完成。

Cooking teacher
レシピ提供

inizio/tu.du.ku 料理教室
依藤 亜弓 先生

調理師、醗酵食健康アドバイザー、有機美容醗酵食品マイスター 他

加古川市内で人気のお料理教室「inizio」で、多くの生徒に数々のオリジナル料理のレシピを教えています。また、テレビ、ラジオ出演や雑誌掲載、企業などへのレシピ提供も行っておられます。
「加古川パスタ」オリジナルレシピコンテスト（神戸新聞社など後援）で、加古川市長賞に選ばれた先生です。