

サラダそうめん

【材料】子ども2人 大人2人分

	そうめん	6束	めん つゆ	だし汁	600cc
	きゅうり	1本		砂糖	大さじ1強
	トマト	1個		しょうゆ	大さじ2
	ツナ缶	小2缶		塩	ひとつまみ
ド レ ッ シ ン グ	サラダ油	大さじ1		みりん	小さじ2/3
	酢	小さじ2		ごま油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1			
	塩	小さじ1/6			

【切り方・下処理】

きゅうり：千切り

トマト：角切りまたはくし形切り

ツナ缶：油を切って湯をかける

【作り方】

- ①そうめんはたっぷりのお湯で茹で、水で冷やしておく。
- ②めんつゆの材料を鍋に入れ、沸騰するまで加熱し、冷ます。
- ③ドレッシングの材料をボウルに入れてよく混ぜ、きゅうり、トマト、ツナ缶を入れ和える。
- ④そうめんを盛り、③のサラダをのせてめんつゆをかける。

暑い日の味方 そうめん

- そうめんはうどんやそばに比べ細いので、茹で時間が短くて済み、調理も楽です。そうめんのような乾麺には塩が多く含まれているので、たっぷりのお湯で茹で、しっかりと水で洗うことがポイントです。
- めんつゆを冷やす時間がないときは、だし汁を減らして濃いめに作り、氷を入れて冷やすと良いです。
- 市販のめんつゆを使用する場合は、必ず薄めて下さい。
- サラダ以外にも豚肉や鶏肉を茹でたものや素揚げした野菜など、いろいろな具材が合います。お好きな具材で作ってみてください。