

トマトそうめん



うちはための半田そうめん

【材 料】 3〜4人分

- ・そうめん・・・3束〜4束（ゆがいて氷水でしめておく）
- ・トマト・・・2〜3個
- ・青じそ、青ネギ、みょうがなどの薬味・・・お好みでたっぷり
- ・かつお節・・・1人前に小袋だと1袋分くらい、たっぷり
- ・レモン汁・・・1人前に1/2個分（ポッコレモンなどでも）
- ・だし醤油・・・適量
- ・ごま油・・・1人前に大さじ1くらい

（多すぎると油っぽくなります、調整してください）

1. トマトはざく切りにし、青じそ・青ネギ・みょうがなどの薬味は小口切りにする。
ボールに入れて、だし醤油をからめる。



2. ごま油を煙が出るまで、しっかり熱する。



3. お皿にそうめん、かつお節、1のトマトの順に盛り付ける。
そこへ熱した2のごま油をジュッと回しかける。（やけど注意）
最後にレモンを絞って出来上がり！



memo

トマトや薬味、かつお節たっぷりで栄養価もUPする簡単アレンジそうめんです。
ごま油は、ぬるいと油っぽさが気になる仕上がりになります。しっかり熱してからジュッとかけてください。（少しはねます、やけどに注意！）

レモンはグサグサ包丁で実を刺してから搾るとたくさんジュースが出ますよ。

夏のお昼ごはんにいつものめんつゆに飽きたら、レモンでさっぱり簡単アレンジそうめん、お試しください。

