

●トマトと青じそのイタリア風そうめん

【材 料】(2人分)

● そうめん	: 4 束	● めんつゆ(3倍濃縮)	: 大さじ 3
● トマト(中)	: 2 個	● 冷水	: 大さじ 3
● ツナ(缶詰/油づけ/小)	: 1 缶	● オリーブ油	: 小さじ 2
		● 青じそ	: 8 枚

【つくり方】

- ① トマトは 1.5 cm 程度の角切りにします。
- ② 切ったトマト、軽く油を切ったツナ、めんつゆ、冷水、オリーブ油を加えて混ぜる。

Point オリーブ油を加えることで、まろやかさが UP。

- ③ 全体が混ざったら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ たっぷりの湯で、そうめんをゆでる。

Point ほぐしながらゆでることで、そうめんがくっつかない。

- ⑤ 湯を切り、流水で冷まし、氷水でしめる。

Point 水でぬめりを取っておくと、食感が良くなる。

- ⑥ そうめんが冷えたら、しっかり、水けを切る。
- ⑦ 器にそうめんを盛り、そこに、たれをかける。
- ⑧ 最後に、細切りした青じそをのせる。

Point 青じその代わりにバジル・カイワレでもおいしい。