

夏野菜、チーズとそうめんをあえるだけ！

トマトとチーズのイタリアンそうめん



材料(2人分)

佐賀の神埼そうめん	1袋
トマト	中1個
パプリカ(黄)	1/4個
きゅうり	1本
ベビーチーズ ちよいと足し	60g
ツナ缶(油漬け) ちよいと足し	1缶(70g)
A 塩	小さじ1/2
おろしにんにく	1/2片分
レモン汁	小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)、オリーブ油	各大さじ1
塩、こしょう	各適量
バジル	適量

作り方

- 1 そうめんは沸騰した湯で3分茹でて水洗いし、しっかり水けをしぼる。
- 2 トマトとパプリカ、きゅうりは1cmの角切りに、チーズは適当な大きさにちぎってボウルに入れ、**A**、ツナ缶(油ごと)を混ぜる。
- 3 **2**に**1**を混ぜあわせ、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、バジルを散らす。

クッキングポイント

夏野菜などの具材と調味料を先に混ぜて味をなじませておくと、食べたときに、麺だけでなく具材にも味がいきわたり、よりおいしくなります。

ナスと豚しゃぶのぶっかけそば



材料(2人分)

佐賀の神埼そば	1袋	おろし生姜	適量
豚こま切れ肉 ちよいと足し	180g	青じそ	3~4枚
ナス ちよいと足し	2本	めんつゆストレート	適量
酒	大さじ1		

作り方

- 1 ヘタを取り縦6等分に切ったナスと豚肉を耐熱容器に、酒を全体に回し入れラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 2 **1**の豚肉を冷水に入れ冷まし余分な油をとって水気を切る。
- 3 そばは表示通り茹で、ザルにあげ流水で冷まし水気を切って器に盛る
- 4 **3**に豚肉とナスをのせ、おろし生姜を添えてめんつゆをかけ、千切りにした青じそをちらす。

クッキングポイント

夏野菜などの具材と調味料を先に混ぜて味をなじませておくと、食べたときに、麺だけでなく具材にも味がいきわたり、よりおいしくなります。