



7/25 (水) 鯖缶とそうめんのヘルシー坦々麺 (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

そうめん：2束

{ 鯖缶：大1缶

{ ミニトマト：4個

{ ラー油：適量

{ ごまペースト：小さじ1

A { テンメンジャン：小さじ1

{ チョーコー飛魚つゆ：大さじ1

豆乳：180ml

貝割れ大根：1パック

ラー油：適量

- ① そうめんは袋の表示通りに茹でて、よく洗い、ザルに上げておく。貝割れ大根は半分の長さに切る。
- ② 鯖缶は缶汁を切って、ボウルに入れ、身をほぐす。ミニトマトは4等分して、鯖缶のボウルに入れ、ラー油をお好みの量加えて和える。
- ③ スープを作る。別のボウルに A を加えて混ぜ合わせ、豆乳を注ぎ、さらに混ぜ合わせる。
- ④ 器に①のそうめんを入れて、その上に②をのせ、①の貝割れ大根をのせて、③のスープを注ぎ、ラー油を垂らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。