



7/31 (火) 脱マンネリ! そうめんアレンジいろいろ

(材料)

そうめん：人数に合わせて好きな量

視聴者の方からメッセージでアドバイスを頂きました。

<サラダそうめん>

レタス、キュウリ、ツナ、プチトマト
ゆで卵、かいわれなど
ごまだれ、マヨネーズ：適量

<サラダそうめん>

そうめんの上にお好きな野菜や具材をのせて、ごまだれで。
お好みでマヨネーズをかけても。

<釜玉そうめん>

卵黄、ねぎ、生姜など
かけ醤油：適量

<釜玉そうめん>

そうめんの上にねぎと生姜をたっぷりのせて、卵黄を落として
かけ醤油をぶっかけてどうぞ。

<トマトもずくで酸辣湯風>

トマト、もずく（三杯酢などの味付きのもの）
ラー油：適量

★なつキッチンおススメの食べ方～変わり麺つゆ

- ① 市販の味付きもずくをお椀などに移す。
- ② トマトは食べやすい大きさに切り器に入れる。
- ③ ラー油をお好みの量入れて、酸辣湯風の麺つゆの完成。

色んなバリエーションでお楽しみください。

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。