

8/24 (木) アボカドトマトそうめん (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

そうめん：2束

アボカド：1個

トマト：1個

たまねぎ：1/8個

A { めんつゆ (2倍濃縮 原液)：200ml
トマトジュース：200ml
チューブにんにく：小さじ2
あらびき黒こしょう：少々

大葉：2枚

オリーブ油：小さじ2

- ① そうめんは表示通りに茹で、冷水でしめてザルに上げ、水気を切る。
- ② トマトは湯むきして、角切りにし、アボカドは皮と種を取って、角切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ④ 器に③のつゆを入れ、その上に①のそうめん、③の具をのせる。
- ⑤ ④の器に、千切りにした大葉をのせ、オリーブ油を回しかける。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。