



8/6(水) すっきり爽やか! グリーンそうめん

(材料)

そうめん：1 束

ツナ：大さじ1～2

きゅうり：1/2～1 本

EXV.オリーブオイル：大さじ1

A { めんつゆ：小さじ1～2

{ 塩：少々

大葉：2 枚

白ごま：少々

ライム（レモン）：1 切れ

① そうめんは表示通りに茹でて冷水で締め、水気を切っておく。

② ボウルにきゅうりをすりおろし、ツナと A を加えて混ぜる。

③ ①を入れて和え、皿に盛る。

④ 刻んだ大葉と白ごまをあしらい、ライム（レモン）を添える。

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。