



6/19(金) 変わりもずくそうめん (佐藤利恵さん)

(材料1人分)

そうめん：1束
もずく：30g
新たまねぎ：10g
水菜：10g

(たれ)

A { チョーコー醤油 かつおつゆ：50ml
水：大さじ1
酢：小さじ1
砂糖：小さじ1
ごま油：小さじ1

(トッピング)

イカ(刺身用)：10g
大葉：1~2枚
ミニトマト：2個

- ① そうめんは表示通りに茹で、冷水でしめ、水気を切る。
- ② もずくは洗って、水気をしっかり切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。水菜は食べやすい長さに切る。
- ③ 大葉は千切りにして、ミニトマトは4等分する。イカはサッと茹でて水気を切る。
- ④ ボウルにAを入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ④のボウルに①のそうめん、②のもずく・たまねぎ・水菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、③のイカと大葉とミニトマトをのせる。

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/>でご覧いただけます。