

主食

そうめん塩麴トマト味

[1人分] エネルギー：346kcal 塩分：2.3g



材料 [4人分]

- そうめん：4～6束
- ミニトマト：4個
- きゅうり：1本
- 青しそ：8枚
- 長ねぎ（白髪ねぎ）：40g

【A】

- トマトジュース（無塩）：600ml
- 白すりごま：大さじ4
- 塩麴：50g
- 醤油：小さじ2
- 生姜汁：小さじ1

- お好みで一味唐辛子

作り方

1

ミニトマトは半分に切ります。きゅうり、青しそはせん切りにします。長ねぎは白髪ネギにします。

2

【A】の材料をよく混ぜ合わせ、器に分けて注ぎます。一味唐辛子は、お好みで加えます。

3

そうめんはゆでて水で洗い、「1」と一緒に盛り付けます。「2」に麴をつけていただきます。

【ワンポイントアドバイス】

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>