主食

# そうめん塩麹トマト味

［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
- 塩麹：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"に麺をつけていただきます。

**［ワンポイントアドバイス］**
- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。
  「塩麹」のレシピ https://caregohan.jp/recipe/detail/283