

## おすすめレシピ②

# とまとだれのそうめん

### ●材料（4人分）

- ・トマト ..... 2個
- ・そうめん ..... 4束
- ・大葉 ..... 5枚

### □たれの素

- A オリーブオイル ..... 大さじ2
- めんつゆ ..... 大さじ4
- おろししょうが ..... 少々
- ブラックペッパー ..... 少々
- 塩 ..... 少々



### 作り方

- ① トマトを0.5～1cm角のサイコロ状に切る。
- ② ①をボールに入れて混ぜ合わせ、たれの素を作る。
- ③ 切ったトマトを②に加えて混ぜ合わせる。
- ④ そうめんを茹で、水や氷水で冷やし、水気を切ったあと、皿に盛りつける。
- ⑤ そうめんの上に③をかける。
- ⑥ 仕上げに、大葉を刻み、飾り付けて完成。

### ポイント

- お好みで、酢、砂糖、にんにくなどを加えてもおいしいです！

暑い夏にさっぱりと！  
トマトの赤色成分リコピンは抗酸化作用があるので、美容にも良いですよ！

