

2025年7月号

【料理名】 トマトとモロヘイヤのつるつるそうめん



【主材料】（2人分）

トマト……2個

モロヘイヤ……1袋

A 水……100 ml

A しょうゆ、みりん……各 50 ml

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

A 刻み昆布、削りかつお……各 5 g

そうめん……2人分

【作り方】

1. トマトは乱切りにし、ラップを敷いたバットに並べてラップをし、冷凍庫で凍らせる。
2. 耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分加熱し、さます。こしてつゆをとり、冷蔵庫で冷やす。
3. モロヘイヤは葉と茎を分け、塩少々を加えた熱湯で茎は40秒、葉は15秒ほどゆでてざるに上げる。氷水にとって水気を絞り、包丁で細かくたたく。
4. そうめんは表示通りにゆでて水でしめ、器に盛る。
5. ②のつゆは好みの濃さに希釈し、①と③を加え、④をつけていただく。

※②で残っただしがらはふりかけとして食べられます。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。