

Eテク・クッキング

定番のそうめんに、一工夫で変化を。

トマトジュースとめんつゆで、
うまみたっぷりの洋風のつけだれに!

トマトだれの洋風そうめん



レシピ提供: ベターホームのお料理教室<http://www.betterhome.jp> 料理写真: 柿崎真子

■ 材料 / 2人分

そうめん…4束(200g)	A トマトジュース(無塩)
生ハム…7~8枚(60g)	…100ml
ルッコラ…40g	めんつゆ(3倍濃縮)
コーン…1/2缶(60g)	…大さじ2
	オリーブ油…大さじ1
	塩…小さじ1/6
	こしょう…少々

■ つくり方

1. そうめんは表示どおりにゆでます。水洗いし、水気をきって器に盛ります。
2. 生ハム、ルッコラは食べやすく切ります。コーンと一緒に1.に盛り合わせます。
3. Aを合わせてトマトだれを作り、2.をつけながら食べます。

Eテク・ポイント

暑い日にうれしい、冷たいそうめん。彩りのよい具材をあわせると栄養バランスもよくなります。有塩タイプのトマトジュースを使用する時は、塩はひかえめにしましょう。

水廻りの事ならご相談ください ~ちょっとした修理からリフォームまで~

☆水廻りの水漏れ
☆エアコン修理・取替
☆給湯機修理・取替

☆カランの取替
☆水廻りリフォーム
☆オール電化工事

☆排水のつまり・異臭

…etc

編集後記

今年の夏はリオオリンピックと全国高校野球が続けて開幕しました。オリンピックと高校野球、どちらも鑑賞しないといけないので毎日忙しいN.K.です。(笑) オリンピックでは次々と日本選手がメダルを獲得してくれて嬉しいです。4年後の東京オリンピックも楽しみにしています。東京オリンピックに向けて、日本もますます忙しくなりそうですね。出来れば現地に行きたいなと思っているのですが行けるかな?

N.K.

お問い合わせは…



株式会社 勝田商会

彦根市京町1丁目3-13

TEL 0749-24-3211

FAX 0749-26-1551

営業時間 8:15~17:00

定休日 第2・4・5土曜・日曜・祝日

URL <http://www.katsuda.biz/>

ダイキン空調機特約店・TOTOMONETICクラブ店
彦根市・他市町指定上下水道工事店

