

# JAちばみどり女性部おすすめ!

## 🍅トマトを使ったサッパリめん🍅

### 夏野菜の代表トマトを使った冷製カッペリーニ風

《材 料》 2人前 \*\*\*\*\*

お好みのめん・・・・・・・・・・2束

そうめん・ひやむぎ etc.

トマト・・・・・・・・・・2個

大葉・・・・・・・・・・5枚

※ツナ缶・・・・・・・・・・1缶

※ポン酢・・・・・・・・・・大さじ2

※オリーブオイル・・・・大さじ2

黒コショウ・・・・・・・・・・適量



《作り方》 \*\*\*\*\*

①トマトの皮を湯むきして一口大にカットし

大葉は千切りにしておく。

②①と※の材料を混ぜ合せ冷やしておく。

大葉は飾り用に少し残しておく。

③めんを茹でて冷水にさらし、水を切っておく。

④②と③を混ぜ合せ器に盛り最後に大葉を飾り

お好みで黒コショウをかけて出来上がり。

※ポン酢をめんつゆ、オリーブオイルを

ゴマ油に替えてもおすすめです。

※めんを替えて色々アレンジできます!!