



麺のつけダレ

地元今治の味を追求したご当地麺つゆです。

家庭の作り方を忠実に再現し、だしがしっかり効いてほんのり甘くクセになるおいしさ。

味付けの失敗がないからいろいろな料理にも大活躍します。

さっぱりそうめん

約 364kcal (1人分)

【材料】(2人分)

手延べそうめん	2束
きゅうり	1本
青しそ	5枚
梅肉	適量
ごま	適量
塩	適量
麺のつけダレ	適量



【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにして、軽く塩をふりもんでおく。
- ② 青しそはせん切りにしておく。
- ③ そうめんをゆでて、器に盛り、きゅうり、青しそ、梅肉をのせ、**麺のつけダレ**をかけ、ごまをふる。

【ポイント】

暑い夏にさっぱりとしたそうめんですが、薬味やごまをくわえることでビタミンが摂取できます。夏野菜をのせてみてはいかがでしょうか？