

最優秀賞 内田彰子さん(ウチダアキコ) ちきり賞 眞田氏 賞状

「さっぱりトマトソーメン」



料理PR	トマトの旨み、ソーメンの、のど越しを一度に楽しめる一品。トマトの甘みと酸味が濃縮されたスープに、とろみをつけることで、ソーメンに絡みつつも、さっぱりした食感は、そのまま。
地元食材	トマト

材料 (4人分)	調理方法
トマト 中3個 ソーメン 4束 きゅうり 40g 青じそ 8枚 プチトマト 4個 オクラ 2本 A { だし汁(水) 100cc コンソメ 小さじ1杯 ケチャップ 大さじ2~3杯 砂糖 小さじ1 塩、こしょう 少々 片栗粉 小さじ1杯 水 小さじ1杯	①トマトは、湯むきして、ミキサーにかけておく。 ②きゅうりは斜め薄切り、青じそはせん切り、プチトマトは5mmの輪切り、オクラはさっとゆでて小口切りにする。 ③①を鍋に入れ、合わせておいたAを加え、火にかけて、同量の水で溶いた片栗粉を入れ、サラッとしたトロミをつけて火を止める。 ④鍋にお湯を沸騰させ、*ソーメンを1~2分ゆでて、水にさらし、水気を切る。 ⑤皿に、③のスープ、そうめん、きゅうり、プチトマト、オクラ、青じその順にトッピングする。

*そうめんは茹でる前に端を縛っておくと、きれいに盛り付けができます。
(盛り付けのときに、端は切り落とす。みそ汁の具にしてもおいしい。)

(1人分)	
エネルギー	210kcal
塩分	3.3g