

「トマトとバジルのイタリアンそうめん」

材料

『1人分』

- そうめん...1束～1.5束
- ミニトマト...5個
- レモン輪切り（無農薬のもの）...2枚
- バジルまたはその他ハーブ...飾り用と合わせて...7枚程（お好みで）
- ツナ缶...1/2缶
- 麺つゆ...30cc
- 水...90cc



作り方

- ①ミニトマトを4等分する。
- ②レモンをみじん切りする。
- ③バジルやフェネルなどハーブをみじん切りする。
- ④麺つゆと水を混ぜて、①～③を入れ、ツナ缶（汁をきって）を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤めんを沸騰したお湯で1分ほど茹で、水で洗う。
- ⑥茹であがった麺をお皿に盛り付け、ミニトマトとバジルを飾り、冷やした麺つゆ⑤を添える。

Memo

