

トマトそば

(1人分)

トマト(大)	1個
おろし生姜	小さじ1
めんつゆ	適量
しめじ	1/2パック
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/3
卵	1個
そば(乾麺)	1人前
カッテージチーズ	お好みで
粉パセリ	適宜

(作り方)

- ① トマトはヘタをとり、ヘタの部分を下にして縦半分に切り、さらに縦半分に切り、4つ割りにします。
- ② 耐熱容器に入れ、おろし生姜をかけて、ふんわりラップをかけて電子レンジで2分かき、皮をとり、荒つぶしにします。それを鍋に規定通り希釈しためんつゆに入れ、加熱します。
- ③ しめじは、石づきをとり、ほぐして耐熱容器に入れ、しょうゆとみりんをかけてレンジで2分加熱します。
- ④ 卵を耐熱容器に入れ、爪楊枝で数か所刺し、かぶるくらいの水を入れ、ラップをせずに、レンジで40秒かけます。穴杓子で水けを切り温泉卵を作ります。
- ⑤ その間にそばをゆでておき、冷水にとり、トマト入りのつゆをかけ、その上に先ほどのしめじ・温泉卵をのせて出来上がりです。

※お好みでカッテージチーズと粉パセリをのせると新しい味が楽しめますよ



作り方YouTube →
バックナンバーあり

きゅうりのネギみそ和え

(6人分)

きゅうり	3本
長ねぎ	1/3
みそ	大さじ2と1/3
砂糖	大さじ1
ラー油	小さじ1

(作り方)

- ① きゅうりはすりこぎでたたき、一口大程度に切ります。
- ② 長ねぎはみじん切りにします。
- ③ 調味料を合わせ、①②を加えて味をなじませます。

