

## トマト・レタスらーめん

## レンジなすのごま酢あえ



### 【材料】

- ・トマト... 1 個
- ・レタス... 1 枚
- ・卵... 1 個
- ・中華麺... 1 玉
- ・水... 5 0 0 cc
- ・鶏ガラスープの素... 小さじ1/2
- ・おろしにんにく... 小さじ1/2
- ・塩... 小さじ1/2
- ・しょうゆ... 大さじ1/2
- ・酒... 大さじ1/2
- ・こしょう... 少々

### 【作り方】

- ① トマトはヘタをとり除き、約4cmの大きさに切る。レタスは一口大にちぎる。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を加えて加熱し、沸騰したらトマトを加えて軽く煮る。おろしにんにく、塩、しょうゆ、酒を加えて味をととのえる。
- ③ 溶き卵を回し入れ、浮き上がってきたらレタスを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ 中華麺を茹で、水気を切って器に盛り、スープを注ぐ。



### 【材料】

- ・なす... 2 本
- ・スプラウト... 1 P
- ・しょうゆ... 大さじ1/2
- ・砂糖... 大さじ1/2
- ・酢... 大さじ1/2
- ・ごま油... 大さじ1/3
- ・ごま... 適量

### 【作り方】

- ① なすはヘタを切り落とし、1本ずつラップで包む。レンジで約3分加熱し、粗熱が取れたら、手で縦に裂く。スプラウトは根元を切り落としておく。
- ② ボールにしょうゆ・砂糖・酢・ごま油を混ぜ合わせ、なすとスプラウトを加えて和える。
- ③ 器に盛り付けたら、白ごまをふる。

作り方  
YouTube→

