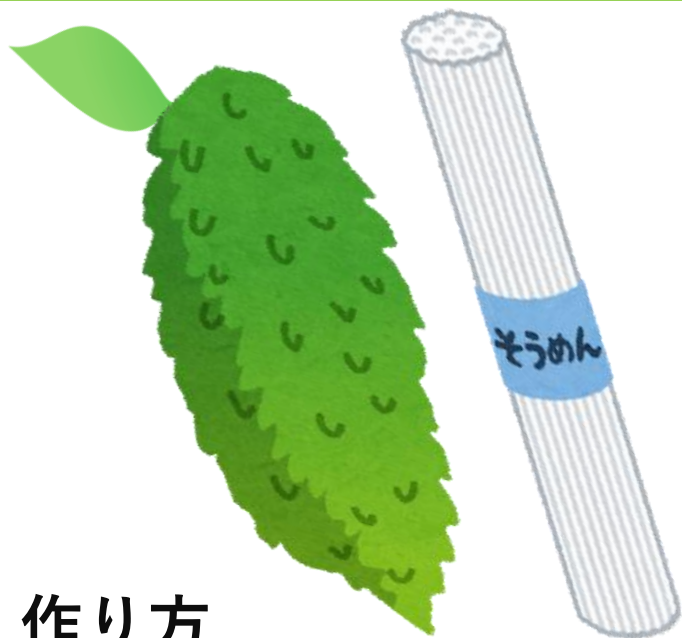




緑のカーテン エコうましシビ！

ピリ辛の夏野菜そうめん



材料（2人分）：

ゴーヤー	大 1 / 2
トマト	大 1 / 2
ツナ缶	1 缶
ごま油	大さじ 1 / 2
そうめん	3 束

A

濃口醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
酢	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
練りごま	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
ラー油	2 滴
唐辛子・粉山椒	お好みで

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種と綿を取り除いて薄切りにしてボウルに入れ、塩もみ（塩は分量外）をし、出てきた水分は絞っておく。
- ②トマトはざく切りにする。
- ③ツナ缶の水気を切り、ごま油と①、②を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④Aを混ぜ合わせタレを作る。
- ⑤そうめんを袋の表示通りの時間で茹で、ざるに上げて流水でしっかりとみ洗いする。
- ⑥⑤の水気を切り、③をのせ、④をかける。