



トマト茄子そうめん

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子 さん

ワンポイント

トマトは皮にツヤとハリがあり、手に取ってずっしりと重いものを選びましょう。
ヘタ部分は濃い緑色でピンとしているものが新鮮な証拠です◎

材料（2人分）

- トマト…………… 4個（460g）
- 茄子…………… 3本（160g）
- 塩…………… 少々
- 揚げ油…………… 適量
- ★ { • めんつゆ（3倍濃縮） …… 大さじ5
- ごま油…………… 小さじ2
- そうめん…………… 150g
- しそ（千切り） …… 5枚

作り方（調理時間：約20分）

- ① トマトは皮を湯むきして、袋に入れ、手でつぶします。
- ② 茄子は1口大の乱切りにして揚げ、塩を少々ふっておきます。
- ③ ①と②をボウルにいれて、★を加えて冷やします。
- ④ そうめんは茹でたら水でしめ、水気を切って③のボウルに加えます。
- ⑤ しそを千切りにし、冷水でさっと洗い、水気をしぼります。
- ⑥ ④を器に盛り付け、しそをのせて完成です。