

スイカのさっぱりそうめん



point

夏バテ予防に良い夏野菜を使った、サッパリした味付けのそうめん。作るのが面倒な時や、一人で留守番中の子供でも作れる、火と包丁不要の簡単レシピです。

調理時間：15分～20分

分量：1人前

対象食材：スイカ、ミニトマト

材料・分量

〈そうめん〉

そうめん：一人前(100g)

水：300ml

〈かけ汁〉

スイカ：60g

ハム：2枚

水：60ml

ヨーグルト：大さじ2

ミニトマト：3個

冷凍えだまめ：20g

2倍濃縮めんつゆ：25ml

オリーブオイル：3g

スイカのさっぱりそうめん

作り方

〈そうめん〉

- ① 耐熱ボウルに水を入れ、500Wで5分レンチンする。
- ② そうめんを入れ、よくほぐす。
- ③ ラップをして500Wで3分レンチンする。
- ④ 流水で冷やし、水気を切る。

〈かけ汁〉

- ⑤ 冷凍枝豆を耐熱皿に乗せ、600Wで20～30秒レンチンする。
(足りなければ5秒ずつ追加する。)
- ⑥ ハム、ミニトマトを1口大にハサミで切る。
- ⑦ スイカを1口大にする。(丸々ひとつならスプーンでくり抜き、カットされた状態のものならスプーンで小さくする。)
- ⑧ ヨーグルト、水、めんつゆ、オリーブオイルをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑨ ⑤と⑥と⑦、そうめんを皿に盛り付け、⑧をかけて完成。

