



## 「ささみと梅トマト豆乳そうめん」(2人分)



耐熱皿にささみ4本(200g)をのせて塩少々、酒大1をふり、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。中まで火が通ったらラップをかけたまま粗熱が取れるまで置き、冷めたら手でさく。トマト1個150g〜は角切りし、梅干し3個(塩加減により個数は調整する。)は種を除いて叩きトマトと混ぜ合わせる。豆乳(無調整)1カップ、麵つゆ(3倍濃縮)、白すりごま各大2を混ぜてタレを作る。そうめんは袋通りに茹で、冷水で洗い水切りする。そうめんを器に盛り、ささみ、梅トマトをのせタレをかけて出来上がり。

- \*写真は薬味に大葉をのせました。お好みのものでどうぞ。
- \*タレはごまペーストを入れたり、麵つゆを白だしにしたり、ポン酢を加えたりして自分好みにしてもOKです。
- \*トマトの種類はお好みでOKです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880