

ツナ昆布そうめん

塩昆布を調味料がわりに使ってお手軽に。
和と洋の絶妙なお味です。

《材料》 (4人分)

- ・福の糸(もちむぎ素麺) 6束
- ・ツナ缶 2缶(280g)
- ・塩昆布 大さじ2～3
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・大葉 6枚



《作り方》

- ① ツナ缶は缶汁をきり、塩昆布、オリーブオイルと混ぜる。
- ② 大葉は千切りにする。
- ③ 福の糸は表示通りにゆでてザルにあげ、水でよくもみ洗いをする。
氷水にさっとつけ、水気をきる。
- ④ ③に①と②をあえ、器に盛る。

<ポイント！>

ツナと昆布を先にあえることで、麺となじみやすくなります。