TOYAスマイル倶楽部通信 Vol.47（7月15日号）

今年も半年が終わりました。
早いですね。。。
夏といえば、そうめんを食べる機会が多くないですか？
そこで、今回はそうめんをちょっと違った食べ方をする超簡単レシピをご紹介しようと思います。

●イタリアンそうめん

調理時間　5分
材料（2人分）
- トマト　1個
- レタス　3枚
- 玉ねぎ　1/6個
- バジルの葉　数枚
- そうめん　小2束
- オリーブ油　適量
- 塩・こしょう　適量
- レモン汁　小さじ1
- 粉チーズ　適量

作り方
1. そうめんを茹でて水でよく洗い、ぬめりを取り、オリーブ油を少々まぶしておく。
2. トマトはザク切り。レタスは手でちぎる。玉ねぎは薄切り。
3. 水気を切った野菜をボールに入れ、塩こしょうし、オリーブ油を加え混ぜる。
4. レモン汁、そうめんを加えて、味見して塩加減を確かめ、バジルと粉チーズを混ぜる。
5. 器に盛り付ける。

●スタミナそうめん

材料（2人分）
- 豚薄切り肉　100g
- 茄子　大1本
- 胡瓜　1/2本
- みじん切り生姜　小さじ1杯
- みじん切り長ネギ　5cm分
- レタス　2枚（細く切る）
- カイワレ　少々
- 赤唐辛子　1本
- そうめん　4束

調味料
- 油　大さじ4
- しょうゆ　大さじ3
- 塩　小さじ　1/5～1/4
- 砂糖　小さじ1
- 酒　大さじ1
- コショウ　少々
- 水　大さじ2

←作り方①の図

←作り方③の図

←作り方④の図

作り方
1. 豚肉を一口大に切る。茄子を乱切りし、水にくぐらせて水をきる。胡瓜はたてに四つに割って斜め切り。
2. 中華鍋に油を熱し、豚肉を炒める。白くなったら生姜と長ネギ、赤唐辛子を加えて炒める。
3. 茄子を加えてよく炒め、茄子に火が通ったら、胡瓜を加えて炒める。
4. 調味料を加えて1～2分板目に炒め煮する。
5. そうめんを茹でて、流水で洗い、水をきって皿に盛る。
6. 細く切ったレタスをのせて、その上に（4）をかける。カイワレを天盛りする。

TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL　(0898)36-8182　FAX　(0898)36-8183
E-mail　:　toya-info@toya.co.jp
URL　:　http://www.toya.co.jp