

食材2つだけ!

ツナ

×

オクラ

つけ汁は混ぜるだけ

トマトだれそうめん

材料 (2人分)

ツナ(油漬け)..... 1缶(70g)

めんつゆ(3倍濃縮)..... 50ml

オクラ..... 2本

塩..... 少々

そうめん..... 4束(200g)

トマトジュース(無塩)..... 95g

1 切る

オクラはがくを取り、塩をふって板ずりする。水で洗い、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかぶせて600Wの電子レンジで40秒加熱。すぐに冷水に入れ、輪切りにする。

2 仕上げる

鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でて冷水にさらしたら水気を切って皿に盛る。トマトジュースとめんつゆ、ツナ(オイルごと)を混ぜてオクラを加え、器に入れる。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索