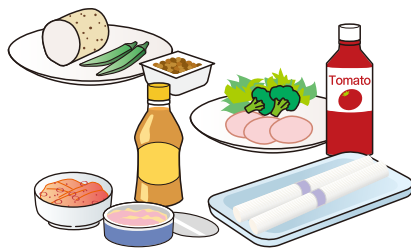


美味し♪
レシピ

普段と違う「そうめん具材」アイデア例

夏と言えば「**そうめん**」ですね。食欲がないときでもあっさり食べられますが、栄養面には配慮したいもの。

今回は、普段食べる定番の具材とは違うアイデアをいくつかご紹介します。



★ 具材例（いずれも麺つゆをかけて） ★

●山芋 + オクラ + 納豆

茹でたそうめんを鉢に盛り、山芋とろろ・茹でたオクラ（一口サイズにカット）、納豆を乗せ、とろとろに混ぜていただきます。

●キムチ + ツナ + ごま油

具材を乗せるだけのお手軽メニューで、最後にごま油をひと回しするのがコツ。ごまを追加で散らすと、さらに風味がUPします。

●好みの野菜 + 生ハム + トマトジュース

希釈タイプの麺つゆをトマトジュースで割ると、酸味が効いたイタリアン風に。好みの野菜・生ハムをトッピングしましょう。