



トマトサルサそうめん



材料(2人分)

玉ねぎ……………1/4個
完熟トマト……………大1個
タバスコ……………小さじ1/2
レモン汁……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
こしょう……………2〜3ふり
そうめん(ゆで時間2分のもの)……………2束
水……………2 1/2カップ
エキストラヴァージンオリーブ油……………大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、トマトは粗みじん切る。
- ② ①に、タバスコ、レモン汁、塩、こしょうを加えて混ぜ、トマトサルサを作る。
- ③ フライパンに水を入れ、ふたをして沸騰させ、そうめんをゆでる。最初の1分間だけ、箸で混ぜながら加熱し、ふたをして火を止めブラス1分。冷水に取り水をきる。
- ④ 器に盛ったそうめん、オリーブ油と②のトマトサルサをかける。

節電ポイント1

そうめんを保温調理することで、加熱時間を短くする。



トマトとレタスのにゅうめん



材料(2人分)

トマト……………1個
レタスの葉……………2〜3枚
鶏もも肉……………50g
そうめん(ゆで時間2分のもの)……………100g
水……………4カップ
にんにく……………1片
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本分
ごま油……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ① トマトと鶏もも肉はひと口大に切り、レタスは手でちぎっておき、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油、にんにく、赤唐辛子を入れて炒め、香りが立ったら鶏肉を入れ、焼き色がついたところでトマトを加えて炒める。
- ③ ②に水を加え、沸騰したらそうめんを入れて1分、レタスを入れてさらに1分加熱する。
- ④ 最後にしょうゆで味をととのえる。

節電ポイント1

そうめんを別鍋でゆでないことで、熱量が少なくて済む。

