

# トマトとサバ缶の冷製めん

## ◇ポイント

- かけ汁は冷製スープとしてもいただけます。
- かけ汁の野菜のつぶつぶ感はお好みでOK。

## 材 料（4人分）

• トマト(完熟)中	2個400g	A {	• めんつゆ(3倍)	大さじ1
• 玉ねぎ小	1個60g		• 白だし	大さじ2
• 牛乳	200mg		• オリーブオイル	大さじ2
• サバ缶(水煮)	1缶		• バジル	少々
• そうめん	4人分		• 塩コショウ	少々



◇栄養価（1人分）	
• エネルギー	567kcal
• 脂 質	14.2g
• たんぱく質	22.6g
• 塩 分	2.1g

## ◇作り方

- ① 玉ねぎをざく切りにし、30分以上放置して辛味を抜く。
- ② トマトの皮を湯むきしてぶつ切りにする。飾り付け用に一部残す。
- ③ ミキサーに①、飾り付け用を除いた②、サバ缶、牛乳、調味料④を入れ、少しつぶつぶが残るぐらいにミックスしたら、ボールなどに移し替える。塩コショウで味を調べ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 皿にそうめんを盛りつけ、③(かけ汁)をそそぎ、バジルと飾り用のトマトを飾り、オリーブオイルを回しかけて完成。