



7/16(火) しらすとツナのまぜそうめん

(材料)

素麺：2～3束

ツナ缶：1缶

しらす：適量

レモン：1/2個

きゅうり：1本

大葉：適量

EXV.オリーブオイル：大さじ1～2

醤油：適量

塩：少々

- ① 素麺は薄切りにしたレモン（1～2枚）を一緒に入れて茹でる。そうめんは氷水で洗い、水を切っておく。
- ② ボウルにツナ缶、しらすを入れ、きゅうりをおろして加える。
- ③ 塩少々、オリーブオイル、醤油を加え、レモンを絞って混ぜる。
- ④ 素麺を入れてまぜ、皿に盛る。
- ⑤ 千切りにした大葉を散らし、レモンを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。