



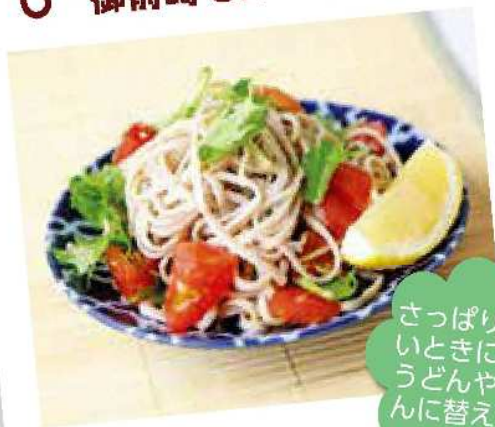
# 広報おまえざき

## 掲載レシピ



2020年8月号

“御前崎をたべよう！”



サラダそば

さっぱり食べたいときに。麺をうどんやそうめんに替えても○

### 材料(4人分)

そば(ゆで).....4玉  
 トマト.....2個分  
 水菜.....60g<sup>ラ</sup>  
 レモン.....適量  
**【たれ】**  
 しょうゆ.....大さじ4  
 レモン汁.....1個分  
 ごま油.....大さじ2  
 白ごま.....小さじ1

### 作りかた

- 1 トマトはへたを取り1.5割の角切りにする。水菜は4~5割の長さに切る。
- 2 そばを熱湯でさっとゆで、氷水で冷やす。
- 3 ボウルに【たれ】を入れる。
- 4 3に1と2を入れて混ぜ合わせる。
- 5 お好みでレモンを搾る。

▶ 1人分 = 335kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉