

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

「賛否両論」笠原氏 開発メニュー

夏野菜としらすのそうめん

調理時間

20分

1人分

358kcal



夏の旬食材



みょうが

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
濃いだし本つゆ



《レシピ考案》
「賛否両論」店主
笠原将弘

「正月屋吉兆」にて9年間修行後、実家の焼き鳥店を継ぐ。その後、2004年恵比寿に「賛否両論」を開店。

※写真はイメージです。

夏野菜としらすのそうめん

材料/2人分

きゅうり……………1/2本
なす……………1/2本
オクラ……………3本
トマト……………1/2個
みょうが……………1個
すだち……………1個
しらす干し……………30g
そうめん……………3束
キッコーマン 濃いだし本つゆ…大さじ1

A [キッコーマン 濃いだし本つゆ
……………大さじ2
水……………大さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①きゅうりは薄切りにし、なすは縦半分に切って薄切りにする。オクラはゆでて小口切りにし、トマトは1cm角に切り、みょうがはせん切りにする。すだちは半分に切る。
- ②そうめんはゆでて冷水にとり、ざるに上げて水気をきる。
- ③ポリ袋にきゅうり、なすを入れ、「キッコーマン 濃いだし本つゆ」大さじ1をまわしかけ、手でよくもみこんでしんなりとさせ、水気をしっかりと絞る。
- ④ボウルに**A**を合わせ、オクラ、トマト、みょうがを加えてかるく混ぜ、②、③を加えて、全体をしっかりと和える。
- ⑤④を器に盛りつけ、しらすをちらし、すだちを添える。