

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

「賛否両論」笠原氏 考案メニュー

# トマトとたこのだしマリネ のつけそうめん

調理時間 **15分**

(漬け込み時間は除く)

1人分

**420kcal**



※写真はイメージです。

夏の旬食材



がんばる農家応援団 トマト<sup>※</sup>

+

使ったのはコレ!



キッコーマン  
旨みひろがる  
香り白だし

# トマトとたこのだしマリネのつけそうめん

## 材料/3~4人分

|                         |                             |       |
|-------------------------|-----------------------------|-------|
| たこ足(ゆでたもの).....         | 100g                        |       |
| がんばる農家応援団 トマト※<br>..... | 3個                          |       |
| しょうが.....               | 15g                         |       |
| そうめん.....               | 6束                          |       |
| A                       | キッコーマン 旨みひろがる香り白だし<br>..... | 大さじ2  |
|                         | オリーブ油.....                  | 大さじ2  |
| B                       | 酢.....                      | 大さじ3  |
|                         | キッコーマン 旨みひろがる香り白だし<br>..... | 200ml |
|                         | 水.....                      | 600ml |

## 作り方

- ①たこはひと口大に切る。トマトはへたをくり抜くように取り除き、熱湯に10秒程くぐらせてから氷水に入れて皮をむき、ひと口大に切る。しょうがは1cm長さのせん切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、具材を加えてさっと和え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
- ③Bのつゆを合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④そうめんは表示時間通りゆで、冷水でしめてざるに上げ、水気をきり皿に盛る。②をのせ、Bをかける。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。