



そうめんつゆレシピ

【材料2人分】

トマトのだしつゆ①

トマト…2個 水…300ml ほんだし…小さじ2/3 みりん…大さじ2 醤油…大さじ1 1/2

- 作り方
- ①トマトを湯むきし、さいの目カット。
 - ②材料をすべて鍋に入れひと煮たちさせる。
 - ③荒熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やして完成！



今日のつゆはこれです！

トマトのそうめんつゆ②

めんつゆ(ストレートタイプ)…75ml トマトソース…3/4カップ

茄子・玉葱・ピーマン・黄パプリカ…適量(お好みで) オリーブオイル…適量

- 作り方
- ①鍋にめんつゆとトマトソースを入れひと煮たち。⇒冷ます。完成。
お好みで…野菜をさいの目カットでオリーブオイルでさっと炒める。
 - ①の段階で一緒に鍋へ入れる。



①のトマトだしつゆとは一味違いイタリアンっぽく
さっぱりの中にもパンチのある味です。



アボカドとトマトのそうめんつゆ

めんつゆ(ストレートタイプ)…300ml スイートチリソース…小さじ2

アボカド・トマト・大葉…適量

- 作り方
- ①アボカドとトマトを食べやすい大きさにカット。大葉は千切り。
 - ②野菜以外の材料を良く混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
 - ③カットした①を入れて完成！

スイートチリソースの量で辛さを調節！



豆乳味噌だれそうめんつゆ

豆乳…150cc 味噌…小さじ2 顆粒かつおだし…大さじ1 砂糖…小さじ2/3 酢…小1 1/2

醤油…小さじ1 鰹節…ふたつまみ

- 作り方
- ①鰹節以外の材料を鍋に入れひと煮たちさせる。
 - ②荒熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。
 - ③鰹節をトッピングして完成！



カレーそうめんつゆ

水…300ml 葱…2/3本 カレールウ…2個(約40g) めんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ3

- 作り方
- ①葱は白い部分を斜め千切り。
 - ②材料すべてを鍋でひと煮たちさせる。
 - ③荒熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やして完成！



つゆが薄まらないように、そうめんの水気をよく
きらないと後半は物足りない味になりますのでご注意を！

おくら入りそうめんつゆ

水…150cc めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ4 おくら…8本 山芋…100g

- 作り方
- ①おくらを下処理し、茹でて冷水中に取り水気を切る。
 - ②へたを落とし1本は飾り用5mm幅小口切り、残りは大きめ小口切り。
山芋は半分を飾り用小口切り、半分を角切りにする。
 - ④飾り用以外の野菜と水、めんつゆをミキサーに入れ滑らかにする。
 - ⑤冷蔵庫でよく冷やして野菜飾り完成！



メモ欄

