

さっぱりおもてなし♪

# カツオの一口そうめん



20分

1人分あたり  
377 kcal



# さっぱりおもてなし♪ カツオの一口そうめん

20分

1人分あたり  
377  
kcal



## 材料 (2人分)

そうめん	2束
カツオ [刺身]	200g
大葉	10枚
みょうが	2本
しょうがの甘酢漬	30g
白いりごま	適量
ごま油	大さじ1
めんつゆ [2倍濃縮]	大さじ2

- 1 カツオは薄切りにする。大葉は千切りにする。みょうがは縦に半分切って小口に切る。しょうがの甘酢漬は刻む。
- 2 鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんを入れて袋の表記時間通りゆで、流水で洗い、水気を切る。ごま油をまわしかけ、ほぐす。
- 3 器にそうめんを一口大にまるめて盛り、カツオ、みょうが、大葉の順にのせる。刻んだしょうがの甘酢漬、白いりごまをふり、めんつゆをかける。