

そうめんつゆ(冷やし風)

材 料

- ・きゅうり 1本
- ・ツナ 1/2パック
- ・白すりごま 大さじ1~
- ・水
- ・薬味(お好みで)

・調味料

みそ 大さじ1

作り方



1.下準備

きゅうりは、洗って薄い輪切りにする。

2.

刻んだきゅうりと、材料を全て混ぜ合わせる

3.

お好みで薬味を散らして出来上がり

そうめんつゆ(トマトだれ)

材 料

- ・トマト 1ヶ
- ・大葉 2~3枚

・調味料

オリーブオイル 大さじ1
めんつゆ 大さじ1
酢 小さじ1
水 大さじ2
砂糖、にんにく(チューブ)、粗びきこしょう

作り方



1.下準備

トマトはざく切りにする

大葉は千切りにする

2.

野菜と調味料を全て混ぜ合わせる

3.

大葉を散らして出来上がり

そうめんつゆ(タルタル風)

材 料

- ・ゆで卵 1ヶ
- ・玉ねぎ 大さじ1
- ・パセリのみじん切り 少々

・調味料

麺つゆ(分量の水で希釈) 100ml
マヨネーズ 大さじ1

作り方



1.下準備

ゆで卵は粗みじん切りにする

玉ねぎはみじん切りにし、辛味が気になるなら水にさらす

2.

ゆで卵と玉ねぎ、調味料を混ぜる

3.

パセリのみじん切りを散らして出来上がり