

せん切り野菜のサラダもちむぎ麺

野菜をゆでることで、たっぷり食べることができます。
しっかり水気をきって、野菜の甘みを味わいましょう。

《材料》 4人分

- ・もちむぎ素麺（福の糸） 4束
- ・キャベツ 4枚
- ・にんじん 1／2本
- ・ピーマン 2個

トマトドレッシング

- ・トマト 小4個
- ・酢 大2
- ・薄口しょうゆ 大2
- ・オリーブオイル 大2



《作り方》

- ① もちむぎ素麺は表示通りにゆでる。ザルにあげ、水でよくもみ洗いしたあと氷水にさっとつけ、水気を切る。
- ② キャベツ・にんじん・ピーマンはせん切りにする。塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、しっかりと水気をしぼる。
- ③ トマトは1cm角に切り、調味料と合わせドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①と②の野菜を合わせ、器に盛り③のドレッシングを添える。