

新鮮食材で楽しくクッキング

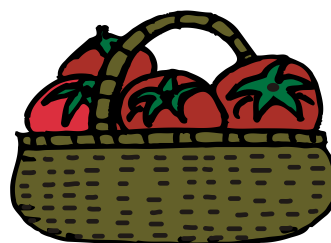


料理研究家 波多野充子

イタリアンそばサラダ



おそばにたっぷりの生野菜とポーチドエッグを載せ、フレッシュトマトソースでいただく、暑い日にピッタリな一品です。2種のトマトが甘味と酸味を引き出し、とろーり卵がおそばによく絡み、こくをプラス。いろいろな野菜をトッピングしてお召し上がりください。



材 料 (2人分)

1食あたり 約504Kcal

ゆでそば……………2人前
トマト(中)……………1個
フルーツトマト…1個
キュウリ……………1本
ダイコン・50g(キュウリと同量程度)
ミョウガ……………1本
卵……………2個

こしょう……………少々
合わせ調味料
レモン汁……………大さじ1
塩……………小さじ1.5
しょうゆ……………小さじ1
EVオリーブ油…大さじ2

作り方

- (1) トマトとミョウガはさいの目切りにし、合わせ調味料に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- (2) キュウリとダイコンは細千切りにする。
- (3) ポーチドエッグは鍋に湯を沸かし0.5%の塩(材料外)を加え、殻を割った卵をそっと落とし入れ約3分ですくい上げる(卵の白身は自然に丸く集まってきますが、バラバラな場合は、菜箸で寄せる)。
- (4) そばはゆでてから冷水にさらし、水気を切る。
- (5) 皿にそばを盛り(1)のトマトソースをたっぷり掛け、キュウリとダイコンを添え、ポーチドエッグを載せ、仕上げにこしょうを振る。
- (6) 全体を混ぜ合わせていただく。