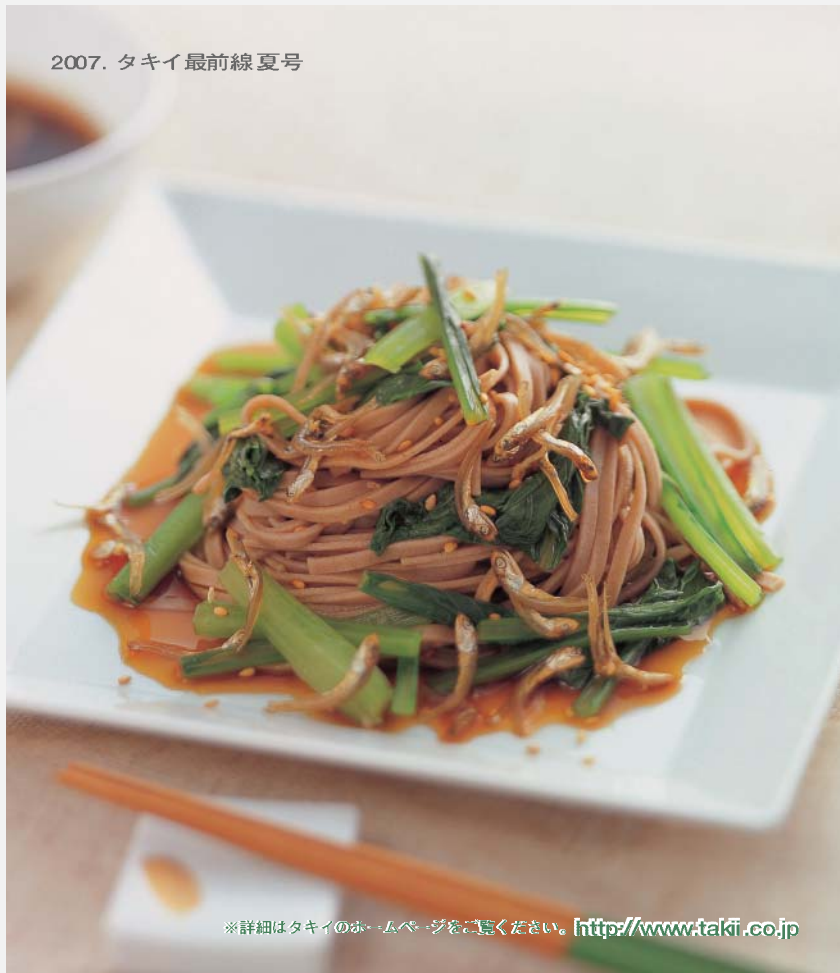


2007. タキイ最前線夏号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。<http://www.takii.co.jp>

野菜が不足しがちな今日このごろ。コマツナはゆでるとカロテンのパワーがアップする、身体にもやさしい一品です。

コマツナそば

材料（2人分）

コマツナ…120g 生そば(日本そば)…240g 熱湯…適量
ゴマ油…大さじ1 ちりめんじゃこ…10g ゴマ…小さじ1
そばつゆ…300cc 酢…大さじ1

作り方

- 1 コマツナは3～4cm幅に切る。
- 2 熱湯の中に生そばを入れ、ゆがく。
- 3 ゆがき上がる1分前に1のコマツナを入れ、そばと一緒にザルへとり、流水に当てて冷ます。
- 4 3の水分を切り、器に盛る。
- 5 熱したフライパンにゴマ油をひき、ちりめんじゃこを炒める。かりっとしたらゴマを混ぜてそばつゆを流し入れ、最後に酢も加えてつけ汁を作る。
- 6 4につけ汁を添えるか、または上からかければできあがり。つけ汁の温度はお好みで。