

トマトとかりかりじゃこの あえそうめん

材料（4人分）

そうめん（乾燥）	6束・360g
トマト（冷凍）	大2個分・400g
ちりめんじゃこ	30g
にんにく	1かけ
青じそ	5枚
しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	各少々

作り方

- ① 冷凍したトマトを水に3～4分つけて、半解凍させる。
皮がはじけたら皮をむき、へたをくりぬき、1cm角のざく切りにする。
にんにくはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ② 小さめのフライパンにオリーブオイル、にんにく、じゃこを入れて弱火で熱し、うすく色づくまで2～3分炒める。
- ③ そうめんはたっぷりの熱湯で表示時間通りにゆで、冷水でよく洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ④ ボウルにそうめん、トマト、②、青じそ、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょう各少々で調味する。

使用する野菜の冷凍方法

トマト（大2個・400g）

- ① 1個ずつラップで包む。
 - ② 冷凍用の保存袋に入れて空気をぬきながらジッパーを閉じて、（できれば金属製のバットにのせて）冷凍庫で冷凍する。
- * おいしく食べられる保存期間の目安は冷凍庫で1ヶ月くらい。

2ステップで冷凍

おいしく食べられる保存期間>約1ヵ月



1 よく洗い、水けをよく拭き取る。1個ずつラップで包む。



2 冷凍用保存袋（中）に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍する。



皮のむき方

皮をむくときは凍ったままたっぷりの水に3～4分つけ、皮がはじけてきたらそこからやさしくむく。

