

『なんでものっけてそばサラダ』

——材料(2名分)——

- ・越前そば 2束
- ・鯖缶 1/2缶
- ・キャベツ 適量
- ・アボカド 1ケ
- ・トマト 1ケ
- ・白ごま 適量
- ・めんつゆ 150ccくらい
- ・もみのり 少々
- ・ごま油 少々
- ・ねぎ 少々
- ・七味唐辛子 少々
- ・お好みでマヨネーズ

——作り方——

- ① そばをゆでて水にさらす
- ② ①のゆで汁でキャベツのザク切りをゆでる
- ③ トマト・アボカドは一口大に切っておく
- ④ 鯖缶は身を適当な大きさにほぐす
- ⑤ めんつゆとごま油、白ごま、七味唐辛子を混ぜ合わせてドレッシングを作る
- ⑥ ①のそばを適当な長さにカットし、ざく切りのキャベツとざっと混ぜて大皿に盛る
- ⑦ その上に、鯖缶、アボカド、トマト、ねぎをのせドレッシングをかける
- ⑧ もみのりを散らす（お好みでマヨネーズをのせても美味しい）