

そばサラダ



材料・分量		作り方
	(1 人分)	
残ったそば	1/2人分	1. フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、ねぎの青い部分を炒め、いったん取り出す。
サニーレタス	1枚	2. 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、そばを広げて片面だけカリカリになるよう焼く。
ねぎの青い部分	1/2本	3. 1のねぎを戻して合わせる。
ミニトマト	3個	4. 器にサニーレタスをしき、その上に3を盛り付ける。半分にカットしたミニトマトをのせ、白ごまをふり、ポン酢を適量かけ、オリーブオイルを回しかけ、黒こしょうをふる。
白ごま	適量	
オリーブオイル	大さじ1	
ポン酢	少々	
黒こしょう	少々	
調理所要時間	10分	
我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント		
そばはその度ゆでるとガス代がかかるので、1人前ゆでて、残り半分を冷凍保存しています。		
ネギの青い部分は香りがあり、炒めると美味しいです。		
そばは、オリーブオイルで和えたり炒めたりすとすごくおいしくなります。		



そばが少し余ることがあるよね。日本そばがオリーブオイルと合って、お洒落な洋風のサラダに変身していたよ！