

料理名	いかと香味野菜のトマトスープ仕立て
特徴/P R ポイント	夏の暑い時にピッタリ！！茹でたイカと香味野菜、ごま油と甘酢で中華風、メンマとの相性も良く、イカの旨味が引き立ちます。よりサッパリ感を出す為にトマトジュースでイタリアン風に仕立てています。ポイントは冷やして食べると絶品のおいしさです。
材 料 (4人分)	<p>ヤリイカ〈胴だけ〉270g（無ければ夏イカ）、味付けメンマ（市販品）80g、みょうが 4本、きゅうり 1本、万能ねぎ 4本</p> <p>〈トマトスープ〉トマトジュース（食塩無添加）2カップ、砂糖 大さじ2、塩 少々、レモン汁 大さじ2、にんにく 1片</p> <p>〈たれ〉しょうゆ 大さじ2、砂糖 中さじ2、酢 小さじ2、ごま油 小さじ2、しょうがみじん切り 大さじ1、塩こしょう 少々</p>
作り方	<p>①トマトスープに入れるニンニクさっと茹ですりおろしボールの材料を入れ混ぜ冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>②イカは皮をむいて8mm～1cmの幅に切り湯を沸かしさっと茹で水にはなしてザルに取る。</p> <p>③味付けメンマは細切りにする。みょうがは半分に切り斜め薄切りにして水にはなしてザルに取る。きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。</p> <p>④万能ねぎは小口切りにする。</p> <p>⑤ボウルに②と③を混ぜ合わせ冷蔵庫に入れて冷やす。</p> <p>⑥器に⑤を中央に盛り①のスープを回しかけ万能ねぎを上を散らす。</p>