

夏といえばそうめん！ 調理工程はお湯を沸かして茹でるだけで、喉越しも良く、つるつると食べることができます。めんつゆなどの、定番のつけだれでも美味しく食べられますが、せっかくなら味変をしてみませんか？ この記事ではそうめんのつけだれのアレンジレシピを、和・洋・中のテーマでひとつずつ紹介しています。どれも簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。（あさぎり）

# そうめん 夏の、

# 和

## 緑茶つけだれ



### 材料 (そうめん 2束分)

緑茶	150 cc
ポン酢	大さじ2
和風顆粒だし	大さじ1/2
しょうゆ	適量

### 作り方

1. 材料をすべて混ぜ合わせる。
2. 味が薄ければしょうゆで味を整え完成！

### おすすめトッピング

- ・きざみネギ
- ・おろししょうが
- ・いりごま

# 洋

## トマトツナつけだれ



### 材料 (そうめん 2束分)

トマトジュース	200 cc
めんつゆ (4倍濃縮)	大さじ2
ツナ缶	1/2缶

### 作り方

1. ツナの油をお好みで切る。
2. 材料をすべて混ぜ合わせて完成！

### おすすめトッピング

- ・オリーブオイル
- ・バジル
- ・大葉

# 中

## 坦々つけだれ



### 材料 (そうめん 2束分)

豆乳	200 cc
白すりごま	大さじ3
みそ	大さじ1と1/2
ラー油	数滴

### 作り方

1. 材料をすべて混ぜ合わせて完成！

### おすすめトッピング

- ・花椒
- ・豚ひき肉
- ・きゅうり