

トマトビーフン

さっぱりトマト味の冷たいビーフン



材料（4人分）

ビーフン	……	200g
鶏ささみ	……	3本
オクラ	……	8本
トマト	……	1個
酒	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/4
<トマトつゆ>		
トマトジュース(無塩)	……	190g
みりん	……	大さじ3
しょうゆ	……	大さじ2
酢	……	大さじ1/2
レモン汁	……	大さじ1
もみのり	……	適量

作り方

- 1 ビーフンは袋の表示通り、熱湯で茹でる。ゆで上がったビーフンを水でよく洗い、氷水で締める。
- 2 ささみは塩をふる。鍋に500ml くらいの水と酒を入れて加熱する。沸騰したら、ささみを入れる。20秒ほどして再沸騰したら、火を止める。蓋をして8分程度おき、とり出し粗熱が取れたら、手でほぐす。
- 3 オクラは塩で板ずりをして熱湯でサッと茹で、氷水で冷やす。薄切りにする。
- 4 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 5 トマトつゆを作る。みりと醤油を鍋に入れ加熱して煮切る。ボウルにトマトジュース、冷めたみりんとしょうゆ、酢、レモン汁、鶏の茹で汁を入れて混ぜて冷やす。器に水気を切ったビーフンを盛り、ささみ、オクラを、トマトを飾る
- 6 つゆを注ぎ、もみのりをふりかける。
 - 氷を浮かべてもよいでしょう。