

トマト そうめん



...献立意向...

- *暑くて食欲が落ちる夏、簡単でさっぱりと食べることができるそうめん。
- *ツナ缶でたんぱく質を、旨味成分が多いトマトで減塩しましょう。
オクラには食物繊維も多いです。
- *ツナ缶の代わりにサラダチキン、豚しゃぶ、
野菜は焼きなす、きゅうり、レタス等いろいろチャレンジしてみてください。



献立名: トマトそうめん	1人分栄養価: エネルギー 527 kcal たんぱく質15.2 g 脂質15.6 g 炭水化物67.1 g 食塩相当量2g	
材料: 2人分	作り方:	
そうめん	200g	① そうめんは、袋の表記通りにゆで、冷水でよくもみ洗いする。
トマト	1個	② トマトは1cm角に切る。青じそは千切り、オクラは茹でて輪切りにする。
ツナ(油漬)	70g	
オクラ	2本	③ ボウルにトマト、ツナ缶、Aを入れて混ぜる。
青じそ	3枚	
A		④ 器に水気をきったそうめんを盛り付け、③をかけ、オクラ、青じそを飾る。
めんつゆ (2倍濃縮)	大匙2	
ごま油	大匙1	
すりごま	大匙1	
黒胡椒	小匙1	

