

ひんやりトマトサラダそうめん



調理時間： 10 分 *トマトソースの冷凍時間除く

材料 ： 3～4人分

そうめん(乾麺)	300g
きゅうり	1本
水菜	1株
みょうが	2個
しその葉	5枚
ツナ缶	大1缶
ミニトマト	3～4個
カゴメ基本のトマトソース295g	1缶
めんつゆ(ストレート)	200～400ml(お好みで)
お好みで凍らせたトマト	適宜

作り方

- ①基本のトマトソースはチャック付きの袋等に入れ平たくして冷凍庫で凍らせておく。
- ②きゅうり、みょうが、しそは千切りに、水菜は5cm幅程度に切る。
- ③そうめんを茹でて水でしめて、水気を切り皿に盛る。
- ④綿棒等でたたいて砕いた①と②とツナ凍らせたカット済みのトマトを盛り、麺つゆを回しかける。

ポイント

ツナの代わりにハムでもOK！
野菜はお好みのものでOK！

エネルギー： 516 kcal 食塩相当量： 7 g 野菜相当量： 143 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します

Z7159