

冷凍トマトのさっぱりそうめん



調理時間： 10分 ※※冷凍時間除く

材料： 2人分

そうめん(ゆでたもの)	200g
カゴメ 高リコピントマト	1個
ツナ缶	小1缶
めんつゆ(ストレート)	200ml
カゴメトマトジュース食塩無添加720ml	100ml
洗わないでそのまま使えるベビーリーフミックス	1袋
オリーブ油	小さじ2

作り方

- ①トマトは1cm角程度のざく切りにし、冷凍保存袋に入れ平らにならし、冷凍しておく。
- ②①とめんつゆ、トマトジュースを合わせる。
- ③ゆでたそうめんを冷水で洗い、水気を切り、皿に盛る。軽く油をきったツナ缶とベビーリーフミックスをそえ、②とオリーブ油を回しかける。

ポイント

- * 冷凍トマトとトマトジュースを使っためんつゆで食べるそうめん。
- * つけ汁にしても美味しくいただけます。
- * 濃縮タイプの麺つゆは、あらかじめ水で割ってからご使用ください。

エネルギー： 318 kcal 食塩相当量： 4.1 g 野菜相当量： 76 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