

トマトたっぷりそうめん

【材料】 ※3食分作れます

- そうめん・・・1袋 (200g)
- トマト・・・2個
- ツナ缶 (油漬)・・・1缶
- 塩昆布・・・20g
- 中華だし
- コショウ (お好みで)



エネルギー370kcal タンパク質15.0g

【使用する調理器具】



調理時間
約10分

1食あたりの価格
約150円

～つくりかた～

- ① トマトは1～2cmの角切り。
- ② 切ったトマトにツナ缶 (汁ごと) と塩昆布を加え良くかき混ぜる。
- ③ 茹でたそうめん混ぜ合わせたトマトをたっぷりのせ、上から中華だし、熱湯を注ぎ入れ完成。

～メモ～

- ・ 冷たいそうめんのにのせて混ぜ合わせても美味しく召し上げれます。
- ・ トーストのにのせて溶けるチーズと共に焼いても美味しく召し上がれます。
- ・ 少し多めに作って常備菜にしておくと良いでしょう。