

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）



【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

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られます。
- 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られます。
- 少し多めに作って常備菜にしておくと良いでしょう。