

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆トマトとツナのそうめん◆◇

1人分エネルギー：328kcal

塩分：2.9g（めんつゆすべて飲んだ場合）

減塩のために、汁は残しましょう

<材料：4人分>

- そうめん・・・・・・・・4束
- トマト・・・・・・・・2個
- ◆ツナ缶・・・・・・・・大1缶
- ◆青じそ・・・・・・・・4枚
- ◆白ごま・・・・・・・・大さじ1
- おくら・・・・・・・・8本
- ◇だし汁・・・・・・・・300cc
- ◇しょうゆ・・・・・・・・60cc
- ◇みりん・・・・・・・・60cc
- （市販のめんつゆでも可）



<作り方>

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② ツナは油をきり、細かく切った青じそ、白ごまを混ぜる（◆）。
- ③ おくらはゆでて、切っておく。
- ④ ◇を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる（めんつゆ）。
- ⑤ そうめんはゆでて、ざるにあげて冷水でもみ洗いをする。
- ⑥ 器にそうめんを盛り、①、②、③をのせる。
- ⑦ 上からめんつゆをかける。

