

トマトでさっぱり そうめん

【1人分】

●エネルギー 360 kcal ●塩分 2.0 g

材料(2人分)

| | |
|--------------|--------|
| すりおろし冷凍トマト | 1/2個 |
| トマト(角切り) | 1/2個 |
| そうめん(茹でておく) | 3わ |
| 大葉(1cm四方に切る) | 4枚 |
| いりごま | 適量 |
| ★ つゆ ★ | |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 1/2カップ |
| 冷水 | 1/2カップ |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方は
下に掲載



ツナを
加えても
Good!

作り方

- ① つゆの材料を混ぜ合わせ、すりおろし冷凍トマトを加えてなじませる。
 - ② そうめんを器に盛り、大葉といりごまをちらす。
- ※つゆはかけても、つけても美味しく召し上がれます。

すりおろし
冷凍トマト

材料

冷凍トマト 中玉1個

作り方

- ① 冷凍トマトの表面を水で流す
- ② おろし金ですりおろす。

