



トマトとツナのさっぱりそうめん



《材料》（1人分）

- そうめん(ゆで)……………160g（乾麺で55～60g）
- トマト……………120g（1個）
- ツナ水煮缶……………35g（1/2缶）
- ポン酢……………12g（大さじ2/3）
- A { ごま油……………2g（小さじ1/2）
- ブラックペッパー……………0.2g
- 大葉……………1g（1枚）



<作り方>

- ①そうめんは表示通りに茹でる。
- ②トマトは1口大に切り、ツナは水を切る。ボウルにトマトとツナ、Aを和える。
- ③①のそうめんを器に盛り付け②を上に乗せる。
- ④大葉を千切りにして上に乗せて完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
257kcal	10.9g	1.5g

**エネルギー、たんぱく質が少なめのレシピなので、
卵や肉、魚などのおかずを1品追加して食べてください！**

