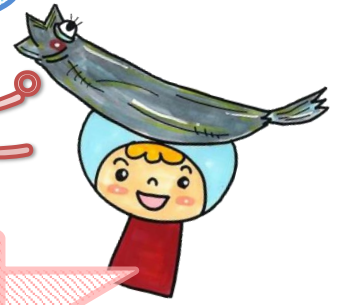


さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ



ツナきゅうそうめん



朝からさっぱり野菜もガッツリ目覚めの朝ごはんです

【材料 1人分】

・そうめん	100g
・きゅうり	50g
・とうもろこし	20g
・ミニトマト	3個
・ツナ	50g
・鶏がらスープの素	小さじ1/4
・水	100ml
・麺つゆ	大さじ2
・白いりごま	小さじ1
・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにして塩を加えもみこみます。
- ② とうもろこしは冷凍を解凍。
- ③ ミニトマトは1/4にカット。
- ④ ボウルに①・②・③とツナ・鶏がらスープの素を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ そうめんを茹でて流水で洗い水を切る。
- ⑥ 器に麺・麺つゆ・具・ごま・ごま油をかけて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

季節の野菜をアレンジしてのせればレパートリーが広がります。
アボカド・なす・かぼちゃなどもおすすめです。



エネルギー： 260kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹市食育推進研究会)