



ひじ丸くん キッチン

サラダそうめん



材料（4人分）

—食材—	—分量—
そうめん	6束
<トッピング>お好みで	
レタス	4枚
ミニトマト	8個
ツナ缶	1缶
かつお節	2袋
マヨネーズ	適量
めんつゆ ※	適量

※ストレートタイプを使用

作り方

- ①そうめんを茹でます。
- ②そうめんの上にちぎったレタスやミニトマト、ツナなどを盛りつけます。
- ③めんつゆ、マヨネーズ、かつお節などを散らして完成です。

コメント



夏にひんやりおいしいそうめんですが、そうめんだけだと栄養バランスが偏ってしまいます。サラダ風に野菜やツナをくわえてみました。赤・黄・緑の食べ物の仲間がそろそろうように考えてアレンジしてみてください♪ぜひ作ってみてください☆

