

# トマトそうめん



栄養価（1人分） ■エネルギー356kcal ■たんぱく質 15.4g ■脂質 10.4g  
■塩分 2.9g（麺 1.9g つゆ 1.0g）

## 作り方

### 材料（2人分）

- そうめん 2束（100g）  
（袋の表示どおりにゆでる）
- トマト 中2個
- 豚肉（しゃぶしゃぶ用） 100g  
（酒少々）
- 万能ねぎ（小口切り） 2本
- 青じそ（せん切り） 5枚
- みょうが（小口切り） 2個
- 麺つゆ（2倍希釈） 小さじ2杯

- ① トマトは半個分をさいの目に切り、残りはすりおろして麺つゆと合わせて冷やしておきます。
- ② 豚肉は酒を加えた湯でさっとゆでて冷水に取り、水気を切ります。
- ③ 器にそうめんを盛り、豚肉、さいの目に切ったトマト、万能ねぎ、青じそ、みょうがをのせ、①のたれを添えて出来上がりです。

### 献立のヒント

トマトそうめん、果物



一皿であかちゃん・きいちゃん・みどりちゃんの仲間の食品が食べられるオススメの料理です！

