

かんたん

No.34

ふれ愛レシピ

そばサラダ

材料（2人前）

そば(乾麺)	150g
わかめ(塩蔵)	50g
ブロッコリー	100g
きゅうり	1本
トマト	小1個
ツナ缶(油を切らない)	小1缶
めんつゆ(3倍濃縮を薄めず使用)	大さじ4



- ① そばとブロッコリーをゆでる。
- ② きゅうりは縦半分に切り、ななめ切り、わかめは塩を抜き湯通しし、ざく切りにしておく。
- ③ ①、②、ツナ缶をめんつゆであえる。
- ④ トマトを角切りにして上にかざる。

つくしんぼの会Gさんより、レシピの提供をいただきました。暑い日にさっぱりいただけるメニューです。



ふれ愛キャラクター
: AIちゃん

【栄養成分/1人あたり】

エネルギー	430kcal
たんぱく質	22.2g
炭水化物	64.3g
塩分	5.6g
脂質	10.6g