

トマトに含まれるリコピンには
強力な抗酸化パワーがあり、
免疫力アップに効果的！



1食分	たんぱく質	食塩相当量
573 kcal	23.4 g	3.7 g

ツナと大葉のトマトにゅうめん

そうめん



ツナ缶

たんぱく質

6.7 gアップ!



材料(1人前)

- ・そうめん…2束
- ・カットトマト缶…100g
- ・卵(溶いておく)…1個
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1・1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2

トッピング

- ・ツナ缶(油を切っておく)…1/2缶(35g)
- ・大葉(刻んでおく)…5枚
- ・オリーブオイル…小さじ1/2
- ・塩こしょう…少々



作り方

- 1 鍋にカットトマト缶、水200mlを入れ、火にかける。ぐつぐつ沸騰してきたら、めんつゆ、しょうゆを加えひと煮たちさせる。溶いた卵をゆっくり流し入れる。
- 2 ボールに、油を切ったツナ缶、刻んだ大葉を入れ、オリーブオイル、塩こしょうを加えて和える。
- 3 そうめんを表示通りにゆがき、水気を切って器に移す。
1を流し入れ、最後に2をトッピングする。