

● <たことトマトの梅サラダそうめん>

材料食材(4人分) / そうめん2束(100g×2)、ゆでまだこ200g、きゅうり2本、トマト(小)300g、はちみつ梅干し(紀州産南高梅「とろける南高梅」)4個

調味料 / トマトとたこの漬け汁
【しょうゆ大さじ2、酢大さじ2、砂糖小さじ2、サラダ油大さじ2】

栄養価(1人分)	
エネルギー(kcal)	319
たんぱく質(g)	18.3
脂質(g)	7.3
炭水化物(g)	44.9
塩分相当量(g)	2.5



<作り方>

- ① 漬け汁の調味料をすべて合わせ、食べやすい厚さのくし型切りにしたトマトを漬け、冷蔵庫に約10分おく。
- ② そうめんをゆで始める。※ゆで方はパッケージ参照
- ③ ゆでたこは食べやすいようにスライスする。きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。
- ④ ①のトマトにたこを加えてあえる。
- ⑤ 水けをきったそうめんを皿に盛り、真ん中に④を盛り、汁もかける、周りにきゅうりを散らし、梅干しを添える。食べる時に梅干しをほぐしながらいただく。

※写真はイメージです

* たことトマトのマリネをそうめんにしたサラダそうめんです。
梅の酸味ときゅうりのシャキシャキ感がおいしい、主食・主菜・副菜のバランスのとれたひと品です。



● <ゆず薫るごまドレッシングと豆乳のつけそうめん>

材料食材(4人分) / そうめん2束(100g×2)、きゅうり2本、ミニトマト8個、わかめ(戻し)適量、いり白ごま適量

調味料 / 塩 きゅうりの約1%(目安:約2g≒小さじ1/3)、
そうめんのつけ汁
【ゆず薫るごまドレッシング100ml、豆乳(無調整)200ml】

栄養価(1人分)	
エネルギー(kcal)	270
たんぱく質(g)	10.1
脂質(g)	6.0
炭水化物(g)	45.6
塩分相当量(g)	1.5

<作り方>

- ① きゅうりは小口切りにしてから塩をふりかけて軽く混ぜ、約5分おいてから水けをしぼる。
- ② そうめんをゆで始める。※ゆで方はパッケージ参照
- ③ そうめんのつけ汁の材料を混ぜ合わせる。
- ④ そうめんを器に盛り、小皿にきゅうり、わかめ、半分に切ったミニトマトを盛り合わせ、つけ汁を添える。
- ⑤ そうめん、きゅうり、ごまなどお好みのものを組み合わせながら、つけ汁につけていただく。

* ゆず薫るごまドレッシングを使ったアレンジレシピです。
ゆず薫るごまドレッシング:豆乳(無調整)を1対2で合わせ、
コクのあるそうめんのつけ汁にしています。

* 塩でもんだきゅうりのコリッカリとした食感もそうめんを引き立てます。

SV・栄養価(1人分)	サラダそうめん	つけそうめん	冷奴	すいか	(計)
SV	主食:1、主菜:2 副菜:2	主食:1、副菜:1	主菜:1	果物:1	主食:2、主菜:3 副菜:3 牛乳・乳製品:0 果物:1
エネルギー(kcal)	319	270	55	44	688.0
たんぱく質(g)	18.3	10.1	4.9	0.7	34.0
脂質(g)	7.3	6.0	2.6	0.1	16.0
炭水化物(g)	44.9	45.6	2.7	11.4	104.6
塩分相当量(g)	2.5	1.5	0.9	0.0	4.9

○そうめんはパッケージの栄養成分を参照して計算、塩分についてはゆでた際の塩分流出を加味して算出
○冷奴は、しそ1枚、みょうが1個、醤油小さじ1で計算