

トマッピーの食育レシピ



テーマ：旬の食材（夏）

対象：親子向け

【 夏野菜のぶっかけそうめん 】

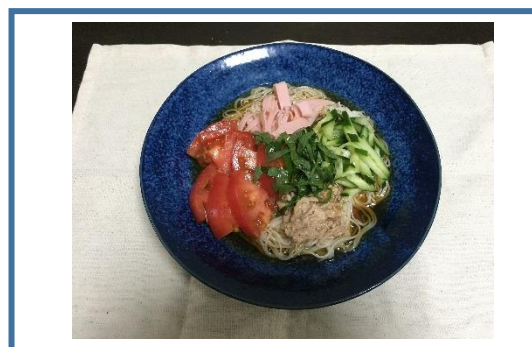


材料（大人2人分）

そうめん：1束（50g）
トマト：1/3個（40g）
きゅうり：1/3本（30g）
青じそ：1枚（0.5g）
ハム：1枚（20g）
ツナ：30g
めんつゆ（ストレート）：80cc
ごま油：小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは斜めに切って干切りに、トマトは薄切り、青じそは干切りにする。
- ②ハムは干切りに、ツナは油を切る。
- ③そうめんをゆで、流水で冷ます。
- ④具材をトッピングし、めんつゆをかける。



[1人前：エネルギー180kcal、たんぱく質8.9g、脂質4.2g、炭水化物28.4g、食塩相当量1.8g]

麺類だけですと、炭水化物に偏ってしまいます。
夏野菜や、ハム、ツナ、卵などの、たんぱく質を多く含む食品
をトッピングすると、見た目もバランスもよくなりますよ！



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。