

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

さっぱり♪ツナ&トマトそうめん

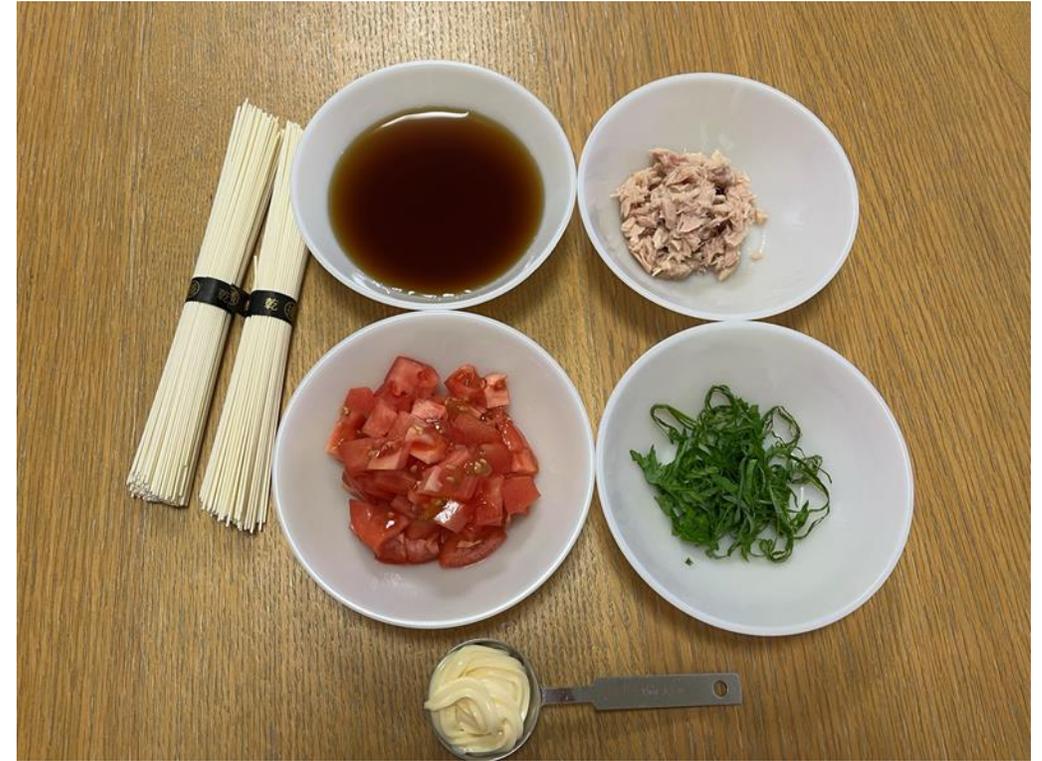
材料 2人分

そうめん	2束
トマト	1個
青じそ	4枚
ツナ缶	1缶
めんつゆ（ストレート）	100cc
マヨネーズ	大さじ1



作り方

- 1、青じそは、千切りにする。
- 2、トマトはさいの目切りにする。
- 3、ボールにツナ、めんつゆ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- 4、3にトマトを入れる。
- 5、そうめんを茹でて冷水で洗い、水切りする。
- 6、4にそうめんを入れて混ぜる。
- 7、器に盛り付け、1の青じそをのせる。



食欲がない時でもさっぱりと食べられる
1品です。