

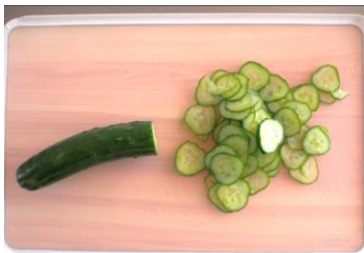


ツナときゅうりの ぶっかけそうめん

【材料】（2人分）

- ・そうめん4わ（200g）
- ・ツナ（油漬け・小）1缶（70g）
- ・きゅうり1本
- ・コーン（缶）60g
- ・めんつゆ（市販・ストレート）150ml
- ・ポテトチップス（市販）適宜
- ・塩・氷各適宜

【作り方】



- ①きゅうりは薄い輪切りにして塩少々をふり、しばらくおいて水けが出てきたらしぼる。
ツナは油をきる。コーンは汁けをきる。



- ②ボウルにめんつゆとツナを入れ、よく混ぜる。



- ③鍋に熱湯を沸かし、そうめんを袋の表示どおりにゆでる。
ざるに上げ、水で粗熱を取った後、氷水でよくもみ洗いする。



- ④③の水けを絞り、②に加えてよく混ぜ、
①のきゅうりとコーンを加えて混ぜる。



- ⑤器に盛り、粗く砕いたポテトチップスをのせる。