

2024年7月号

【料理名】 トマトそうめん



【献立】

蒸し鶏のサラダ

ズッキーニのスープ

【調理時間】 10分

【カロリー】 310 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】 (2人分)

トマト (完熟) …… 1個 (150g)

そうめん …… 2束 (100g)

A おろしにんにく …… 小さじ $\frac{1}{2}$

A オリーブ油 …… 大さじ2

A 塩 …… 小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. トマトはへたを除いて1cm角に切る。ボウルに入れ、Aを加えてあえる。
2. そうめんは袋の表示通りにゆでて水にさらし、水気をよく絞る。①に加えてあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。