



おうちでチャレンジ!
らくらく
レシピ

ツナマヨそうめん

暑い日におすすめ!!



ra - 27

材料<4人分>

そうめん・・・4～5束
にんじん・・・1/2本
えのきだけ・・・1袋
きゅうり、トマト、わかめなど・・・適宜
〔ツナ缶・・・1缶
マヨネーズ・・・大さじ2
めんつゆ・・・適宜



【一メモ】

※めん類だけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足します。ツナや野菜を足して、栄養バランスアップ!!

作り方

①そうめんをゆでるときに、干切りにしたにんじんと、えのきも一緒にゆでる。

②ありあわせの野菜をトッピングし、ツナとマヨネーズを混ぜたものをのせる。

③食べるときにめんつゆをかける。