

ととのうごはん



Recipe. 05

サッと作るう

ツナサラダ のっけそうめん

つゆを絡めたそうめんにつなサラダをのせるだけ。
色々な具材でアレンジOK!

調理時間 20分 | 2人分 #抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	477kcal	脂質	10.3g
たんぱく質	16.3g	塩分	3.2g
糖質	57.3g		



献立を彩るプラス1品
**納豆入り
ふわふわ炒り玉子**

調理時間 10分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	136kcal	脂質	8.0g
たんぱく質	10.6g	塩分	0.5g
糖質	4.1g		

材料	卵	2個
	納豆	1パック
	白だし	小さじ2
	水	50cc
	青ねぎ	10g
	※小口切り	

- 作り方**
- 耐熱容器で卵を溶き、納豆・白だし・水を加え、よく混ぜ合わせる。(レンジ加熱で卵液が膨れるので少し余裕のある容器が良い)
 - ①を600W1分30秒レンジ加熱し、一旦取り出して全体をよく混ぜ合わせ、青ねぎを加えて混ぜる。
 - ②をさらに600W1分レンジ加熱し、取り出してよく混ぜ合わせる。(余熱で出来上がる)

材料

(A)		
そうめん	4束	
そうめんつゆ	120cc	

(B)		
ツナ水煮缶	1缶	
※汁も全て入れる		
玉ねぎ	100g	
※薄くスライスし、冷水に晒す		
かいわれ大根	1/2パック	
※根を落とし、半分に切る		
マヨネーズ	20g	
醤油	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

(トッピング)		
ミニトマト	4個	
※半分に切る		

作り方

- 沸騰したお湯にそうめんを1分半~2分茹で、流水で熱が取れれば氷水で冷やす。
- 水気を切った(B)の玉ねぎと、(B)のその他の材料すべてを混ぜ合わせる。



- ①のそうめんの水分をきって器ふたつに分け入れ、そうめんつゆを半量ずつかける。
- ③に②を盛り、ミニトマトを飾る

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

