

野菜たっぷり麺料理♪ 素麺

きゅうりとツナのサラダ素麺

材料 4人分

- 素麺 ~ 5束(1束50g)
- 乾燥わかめ ~ 12g(戻すと約200g)
- きゅうり ~ 2本 ⇒細切り
- ツナ缶(油漬け) ~ 2缶(70g×2缶)
- 麺つゆ(2倍濃縮) ~ 大さじ4
- 塩昆布 ~ 20g
- かつお節 ~ 15g(約小袋4袋)
- いりごま ~ 1人小さじ1/2



作り方

- ① ボウルにきゅうり・ツナ缶(油ごと)・麺つゆ・塩昆布・鰹節を入れて和え、冷蔵庫で冷やす
- ② 鍋に湯をわかし、表示通りの時間で素麺と乾燥わかめを一緒に茹で、冷水で冷やして水を切る
- ③ 麺を①のボウルに入れ、よく和えて器に盛る
- ④ 上からいりごまをかける

【1人分の栄養価】

わかめがたっぷりで、満腹感がありながらも低カロリー・栄養満点です♪

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
379	18.5	10.2	118	4.8	1.7	3.2

【夏場の麺料理の食べすぎに注意】

★ごはん 100g(女性の適量)で 168kcal = 乾麺 40g



麺1束の量はメーカーによって違いますので、ぜひ計ってみてください！
 というのも、1束40gは意外と少ない量です。1人2束など食べてしまうことはありませんか？
 ごはんを減らしていても、麺類を食べすぎていると、意外と夏場も太りやすくなります！
 麺の量を減らし、野菜や卵のおかずなどをつけて、バランスを良く食べましょう。