

豚しゃぶとキムチの冷麺風トマトそうめん

材料（2人分）

そうめん	2束(160g)
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	80g
白菜キムチ	60g
卵	1個
オクラ	4本
青ネギ	適量
白ごま	適量
A トマトジュース（無塩）	200ml
めんつゆ（4倍濃縮）	50ml



作り方

- ① 茹で卵をお好み硬さで作り、縦半分に切る。
- ② オクラは分量外の塩で板ずりし、茹でて小口切りにする。
- ③ 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ④ 豚肉は茹でてから水を切り、食べやすい大きさに切って③のキムチと和えておく。
- ⑤ (A) を合わせて冷やす。
- ⑥ 鍋に湯を沸かしてそうめんを表示時間通りに茹で、冷水でしめて水気をきる。
- ⑦ 器にそうめんを盛り、②のオクラ、④の豚キムチと茹で卵をのせ、(A) を注ぎ、お好みで青ネギ、白ごまをふる。

☆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
423	22.1	8.5	70	2.3

富士見市食生活改善推進員協議会

ピーマンのツナマヨ和え

材料（2人分）

ピーマン	3個
ツナコーン缶	1缶(80g) ※別々の物でも可
A マヨネーズ	小さじ2
しょう油	小さじ1



作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、横に幅1～2mmに切り、電子レンジで500wで2分加熱し、余分な水気は切る。
- ② ボールに①のピーマン、水気を切ったツナコーン、(A)を加え、さと和えて器に盛る。

☆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
68	4.4	3.4	6.3	0.7

富士見市食生活改善推進員協議会