レシピ名　トマトとサラダチキンのそうめん

2026年7月

栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	370
たんぱく質(g)	21.4
脂質(g)	4.0
糖質(g)	60.6
食物繊維(g)	4.2
食塩相当量(g)	2.0

材料（２人分）

・そうめん（乾麺）	150ｇ
・サラダチキン	100ｇ
・トマト	中1個
・たまねぎ	1/2個
・大葉	4枚
・塩昆布	6ｇ
★しょうゆ	小さじ2
★おろししょうが	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1

〈作り方〉

① たまねぎは薄切りにし、さっとゆでる。
トマトはヘタを取り2cm角切り、大葉は千切りにする。
サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。

② そうめんをゆで、ザルにあげてから水洗いし、水気を切る。

③ 器にそうめんを盛り、①、塩昆布をのせる。

④ ★を混ぜ合わせ、③にかける。

～　レシピのポイント　～

そうめんは単品でたべるとついつい量が多くなってしまいますが、サラダチキンや野菜と一緒に食べることで満足感を得られ、そうめんだしを使わないことで減塩効果も期待できます。