



●夏にぴったりに！簡単そうめんアレンジ●

～夏バテ予防に～



暑い夏、さっぱりと食事を済ませたい方、食欲が落ちる方が増えてきます。喉ごしも良く、あっさりとしたそうめんの摂取も増えてくる時期になります。そうめんだけで食事を済ませていませんか？ 蛋白質や野菜も入れて夏バテ予防にも！

トマトツナそうめん

〈材料〉(2人分)

トマト	1個
ツナ	50g
大葉	3枚
(A)	
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ごま油	大さじ1
白すりごま	大さじ1
黒こしょう	小さじ1

- ① トマトを1cm角に切る。
- ② 切ったトマト、ツナ、(A)を入れて混ぜる。
- ③ 器に湯がいて水気を切ったそうめんを盛り付け、②をかける。
- ④ 千切りにした大葉をのせて完成！



そうめんチャンプルー

〈材料〉

ゴーヤ	1/2本
塩	適量
ツナ	50g
しょうが	適量
ごま油	大さじ1



(A)

酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2



- ① ゴーヤを半分に切り、種とワタをスプーンで取り除いたら5mm幅に切り、ボウルに入れ塩で揉み5分程度置いたら、水洗いし、水気を切る。
- ② フライパンにごま油と生姜を入れ、弱火で炒める。
- ③ ①とツナを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ 湯がいて水気を切ったそうめんと(A)を入れ炒めて完成！

さっぱり豚しゃぶそうめん

〈材料〉(2人分)

豚肉	60g
ライム	1個
大根おろし	
水	1000ml
酒	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	



- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら酒を入れる。
- ② ①に豚肉を入れ、火が通ったらざるにあげる。
- ③ 器に湯がいて水気を切ったそうめんを盛り付け、豚肉、スライスしたライム、大根おろしを盛り付ける。
- ④ めんつゆ適量をかけて出来上がり！



納豆そうめん

〈材料〉

納豆	1パック
明太子	20g
ねぎ	適量



- ① 器に湯がいて水気を切ったそうめんを盛り付ける。
- ② 納豆、明太子、ねぎを盛り付けて完成！

*うずらの卵、しらすなど好みの食材をトッピングしても！