

## トマトとツナのおろしそば



### 栄養価(1人分)

エネルギー 398kcal、たんぱく質 18.3g  
脂質 10.6g、炭水化物 58.8g、  
食物繊維 5.5g、食塩相当量 1.7g

### 材料(2人分)

そば	2袋(140g)
だいこん	250g
トマト	1個(120g)
かいわれ大根	40g
ツナ缶(油漬け)	1缶
めんつゆ(ストレート)	80g
いりごま	大きじ1(6g)

### 作り方

1. だいこんはおろして水けをきる。トマトは1cmの角切り、かいわれ大根は根元を切り落とし、長い場合は半分に切る。ツナは軽く油を切る。濃縮めんつゆを使用する場合は指定の分量の水で薄める。
2. そばを表記通りに茹で、流水でもみ洗いし水けをしっかりと切る。
3. 皿にそばを盛り、その上に1を盛り付け、食べる直前にめんつゆをまわしかけ、ごまをふる。