

シソの香りでさっぱりと

できるだし トマトそうめん



【材料】(2人分)

- ・できるだし
7種の野菜と青森ほたてのだし 40ml
- ・水 200ml
- ・そうめん 2人前
(ゆで270g、乾麺100g×2人分)
- ・トマト (小さく刻む) 中1個(200g)
- ・しそ (千切り) 4枚(2g×2人分)
- ・のり (細切り) 適量(0.5g×2人分)



【作り方】

- ① 水に「できるだし」を入れ、冷蔵庫でキンキンに冷やす。
- ② 器にゆでたそうめんを入れ、①を上から注ぐ。
- ③ トマト、シソ、のりの順にトッピング。

【栄養価】(1人分)

エネルギー：373 kcal、食塩相当量：1.9g

※成人1日の食塩目標量は、8g

(健康あおもり21(第2次計画より))



うま味で手軽に **塩分** コントロール